

# Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

Je suis en quête de **repas savoureux** et faciles à préparer

Je **m'hydrate** après une activité physique

Je choisis de bons **glucides** pour alimenter mes sports

J'ai besoin d'un coup de pouce **protéiné**

Je me rends au travail ou à l'école à **vélo**

MONALIMENTATION.CA

**Bon pour vous, et à votre goût ! Les diététistes vous aident à trouver votre stratégie santé.**

Le Mois de la nutrition est présenté  
par Les diététistes du Canada  
[moisdelanutrition2021.ca](http://moisdelanutrition2021.ca)



Commanditaire officiel  
du Mois de la nutrition 2021  
[monalimentation.ca](http://monalimentation.ca)

LES PRODUCTEURS  
LAITIERS DU CANADA  
CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES