

Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

J'aime les plats nutritifs tout en un
qui utilisent des **restes de légumes**

Je favorise les
produits d'ici

Je garde mon pain au congélateur
pour **réduire le gaspillage alimentaire**

Je choisis des aliments qui offrent un bon
rapport entre valeur nutritionnelle et prix

Je choisis **des légumes surgelés**
lorsque les frais ne sont pas de saison

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



Commanditaire officiel
du Mois de la nutrition 2021
monalimentation.ca

**LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA**
CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES