

# 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](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