

# Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

J'ai toujours des aliments sains  
**faits maison** à portée de main

J'aime boire un latte  
pour son **côté nutritif**

Les **protéines** aident  
à calmer ma faim

Lorsque mon horaire est chargé,  
**j'emballe** mon déjeuner pour la route

Je choisis des **fruits entiers** pour  
profiter de leurs plein bienfaits

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