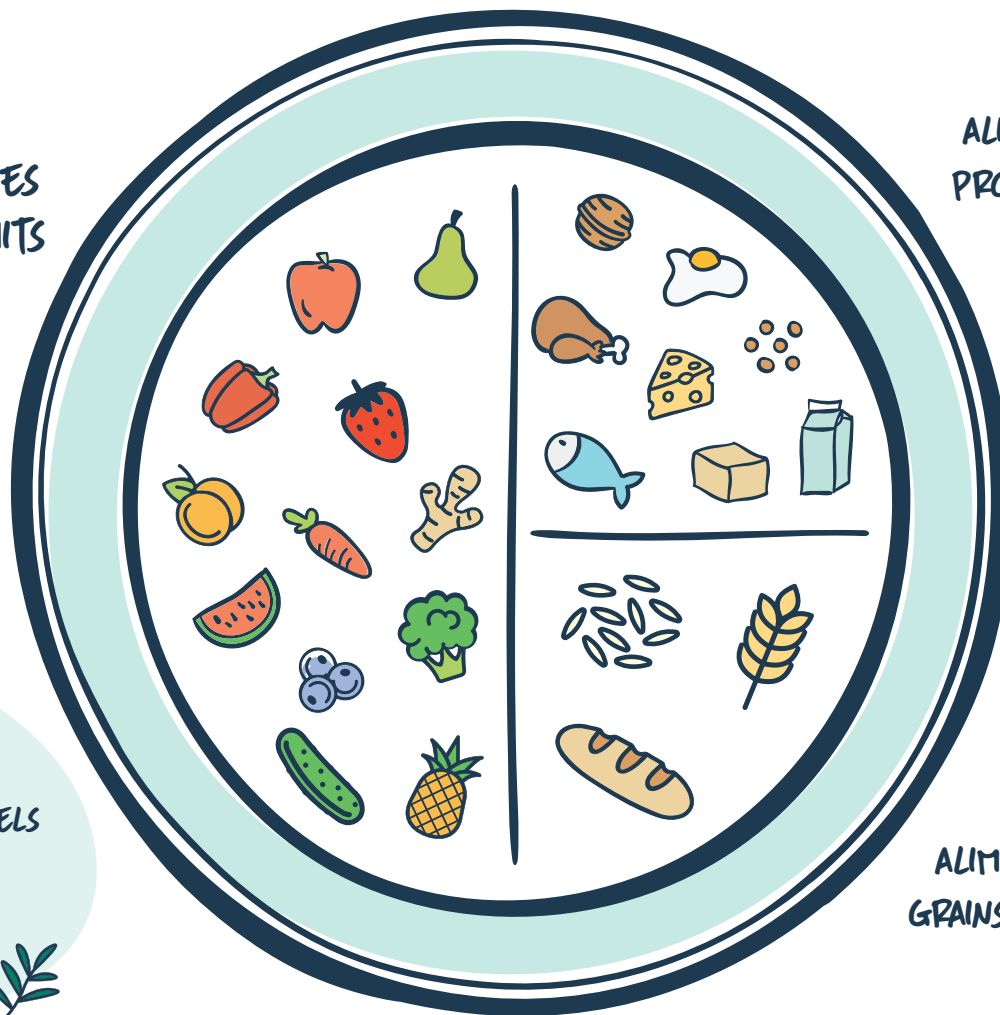


L'ASSIETTE BRANCHÉ SANTÉ

Ouvre-toi à un monde de couleurs, de textures et de saveurs en t'inspirant du modèle de la l'assiette équilibrée.

LÉGUMES
ET FRUITS



ALIMENTS
PROTEINÉS

ALIMENTS À
GRAINS ENTIERS

Il est probable et même normal que certains repas soient moins équilibrés, qu'ils respectent moins les proportions ou ne comprennent pas tous les groupes d'aliments. Pas de panique !

L'essentiel est de voir l'alimentation dans son ensemble.

Bien manger, c'est aussi respecter ses envies et savoir se faire plaisir !

Pour en savoir plus, consulte le Guide alimentaire canadien
www.guide-alimentaire.canada.ca