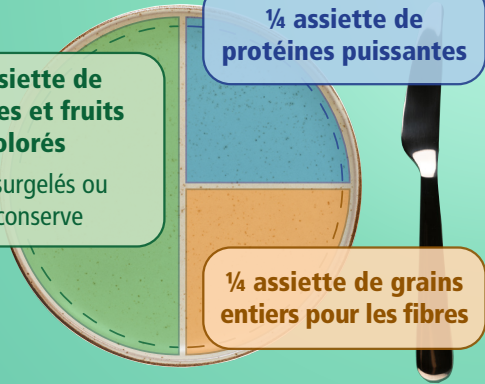


Alimente ta journée

avec l'assiette du guide alimentaire canadien

Pour rester actif, te concentrer à l'école et te sentir au meilleur de ta forme



½ assiette de légumes et fruits colorés

frais, surgelés ou en conserve

¼ assiette de protéines puissantes

¼ assiette de grains entiers pour les fibres



Astuces de pro

- Mange un déjeuner pour bien commencer ta journée.
- Choisis l'eau plutôt que les boissons sucrées.
- Choisis plus souvent des protéines d'origine végétale.
- Rince les légumes, les haricots, les pois et les lentilles en conserve pour réduire le sel.
- Choisis des aliments que tu aimes et que tu as à la maison.

Utilise les proportions de l'assiette du guide alimentaire canadien comme guide général pour tes repas et collations. Vise un équilibre tout au long de la journée.

Exemples de repas :

- Salade de quinoa avec pois chiches ou lentilles
- Bol de riz brun avec légumes et œufs
- Tofu brouillé, légumes et pain de grains entiers
- Wrap de grains entiers avec poulet, laitue et tomates



Exemples de collations :

- Gruau avec des fruits
- Beurre de noix sur une banane
- Houmous avec bâtonnets de légumes
- Smoothie aux fruits et aux épinards

