

Obtenez des réponses à vos questions sur la nutrition d'une source fiable

Saine alimentation Ontario

Demandez-nous :

- ✓ Des idées de menus et de recettes économiques
- ✓ Des conseils pour faire les achats d'épicerie et planifier des repas sains
- ✓ Des conseils sur l'alimentation saine pour vous et votre famille

Parlez GRATUITEMENT à un diététiste professionnel



Appelez le **1-877-510-510-2** Visitez le site **www.sainealimentationontario.ca**

TOUT SUR LE LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE

Le lait écrémé en poudre dure plus longtemps que le lait frais et coûte moins cher. Et il est tout aussi nutritif!

Voici trois moyens faciles de savourer le lait écrémé en poudre :

1. Augmentez la valeur nutritive des sauces pour pâtes, des soupes crémeuses, des breuvages frappés aux fruits et des pommes de terre en purée .
2. Utilisez 1/3 tasse (75 ml) de lait écrémé en poudre et 1 tasse (250 ml) d'eau pour faire 1 tasse (250 ml) de lait liquide. Utilisez-le dans le macaroni au fromage, le pudding au riz ou les pommes de terre à la normande.
3. Ajoutez du lait en poudre ainsi que de l'eau chaude pour obtenir des céréales crémeuses et chaudes pour le petit déjeuner comme le gruau, la semoule ou le muesli.

Conseil sur l'alimentation saine :

Le lait contient des protéines, du calcium, de la vitamine D et de la vitamine A qui contribuent à renforcer les os et les dents.



Pour trouver d'autres recettes économiques et des feuilles de renseignements, visitez le site **www.eatrightontario.ca/fr/budget** ou appelez le **1-877-510-510-2**