

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 SAUMON ET LE THON EN CONSERVE

Le poisson en conserve est un choix nutritif et abordable!

### Voici trois moyens faciles de savourer le saumon et le thon en conserve :

1. Enveloppez le thon ou le saumon, avec vos légumes préférés comme les carottes ou le chou râpé, dans un pain pita ou une tortilla. Enroulez le pain pita ou la tortilla en serrant bien, coupez-la en rondelles et savourez-les!
2. Mélangez de la mayonnaise à faible teneur en matières grasses et des oignons en dés à du saumon ou à du thon en conserve. Mettez des cuillerées du mélange sur des tiges de céleri et vous aurez une collation facile à préparer.
3. Ajoutez une boîte de saumon ou de thon au macaroni au fromage.

### Conseil sur l'alimentation saine :

Essayez d'inclure dans votre alimentation au moins deux portions de poisson par semaine. Une portion de poisson correspond à 75 g ou à ½ tasse (125 ml). Le poisson contient des acides gras oméga-3 bons pour le cœur et des protéines. Si le poisson est mis en conserve dans l'huile, égouttez-le toujours bien avant de l'utiliser.



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**