

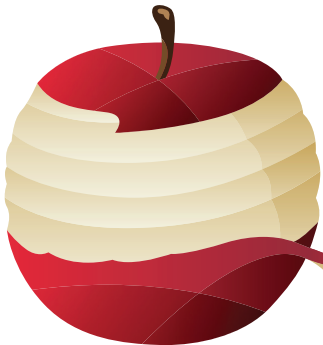
Obtenez des réponses à vos questions sur
la nutrition d'une source fiable

SaineAlimentationOntario

Appelez-nous et demandez
pour un guide sur :

- L'alimentation saine et abordable
- Les achats d'épicerie
- Les menus et les recettes économiques
- Le diabète, la digestion, la santé du coeur et plus encore...

Parlez GRATUITEMENT à une diététiste professionnelle



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, savoureux et abordable!

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

- 1 Ajoutez une boîte de poisson au macaroni au fromage au fromage, aux salades vertes et aux pâtes.
- 2 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 la tortilla coupez-la en rondelles et savourez-les!
- 3 Mélangez de la mayonnaise 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.



Pour trouver d'autres recettes, visitez le site www.eatrightontario.ca/recettes

Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario.

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 bien avant de l'utiliser.

