

# Conseils pour une alimentation santé

## Les grains de l'Ontario : nutritifs, sains et délicieux

### 50 % de

#### FRUITS ET LÉGUMES

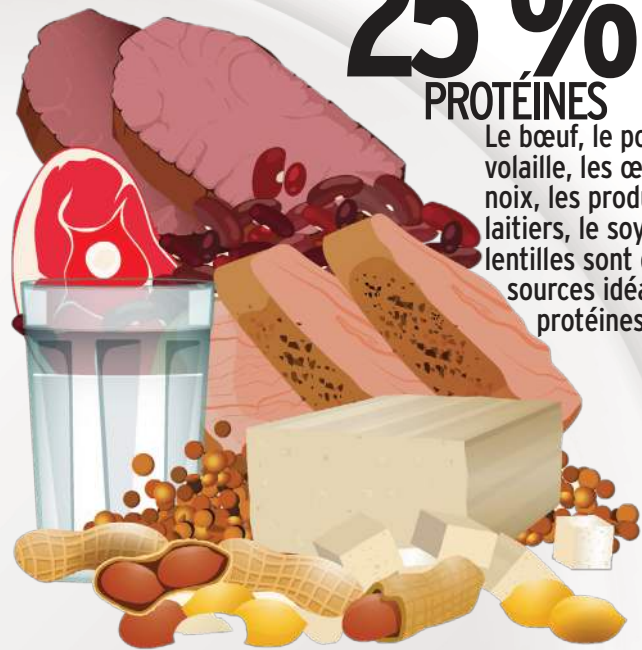
On recommande des légumes vert foncé et des légumes orangés tels que brocoli, laitue romaine et épinards, carottes, patates douces et courges d'hiver.



### 25 % de

#### PROTÉINES

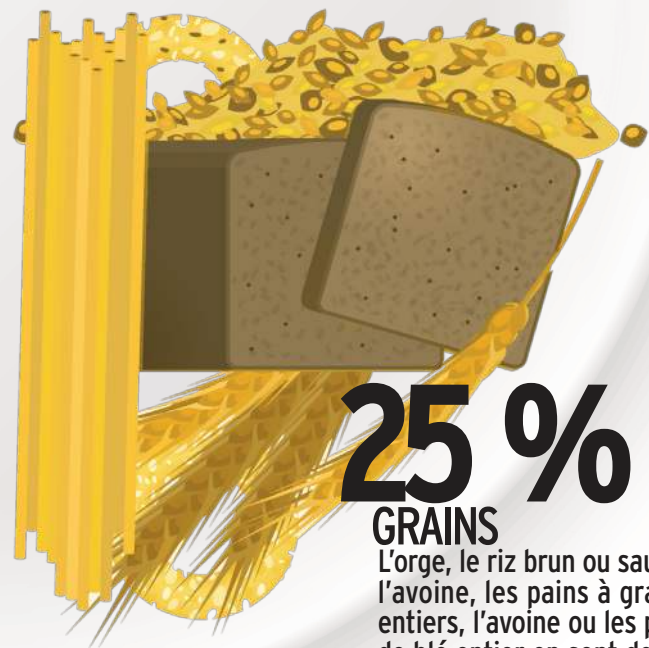
Le bœuf, le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les produits laitiers, le soya et les lentilles sont des sources idéales de protéines.



### 25 % de

#### GRAINS

L'orge, le riz brun ou sauvage, l'avoine, les pains à grains entiers, l'avoine ou les pâtes de blé entier en sont de bons exemples.



## De L'eau

**A CHAQUE REPAS**  
N'oubliez pas votre verre d'eau à chaque repas.



[www.GoodinEveryGrain.ca](http://www.GoodinEveryGrain.ca)