



Du soleil dans ton assiette

↓ À PRIX MODIQUE ↓

1 Découvre les bienfaits de la mer en conserve

- Les poissons en conserve sont moins chers que les poissons frais
- Ils complètent un repas nourrissant en sandwich ou en salade
- Les tartinades de poisson peuvent combler tes petites fringales

2 Privilégie l'huile de canola : un trésor pour réduire tes dépenses

- Elle est moins coûteuse et aussi bonne pour la santé que l'huile d'olive
- Elle remplace la majorité des huiles dans les vinaigrettes
- Elle peut être utilisée pour la cuisson ou pour des recettes



3 Prolonge la vie de tes fruits et légumes

- À l'épicerie, choisis-en à différents stades de maturité
- S'ils sont flétris, prépare une soupe ou une plaque de légumes grillés au four
- Conserve ceux allant au réfrigérateur dans des contenants en verre (visite : bit.ly/guide-conservation et bit.ly/outils-anti-gaspi pour plus d'astuces)

Créé par : Audrey Nantel et Josiane Piquette-Régimbald, étudiantes en nutrition, 2024
Révisé par : Marie Marquis, Anne-Marie Villeneuve, nutritionnistes, et Mariana Villarreal Herrera



Alimentation pour vieillir en santé

<https://nutrition.umontreal.ca>

Département
de nutrition
Faculté de médecine

Université
de Montréal
et du monde.