

## GLUCIDE

### Fruits



### Produits laitiers



### Grains et Féculents



### Aliments sucrés



## SANS GLUCIDE

### Légumes



### Aliments non-nutritifs



### Protéines



### Gras



Guide  
alimentaire  
canadien

Choix  
alimentaires

Habitudes  
alimentaires

Recettes

Conseils

Ressources

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix



Choisissez  
des aliments à  
grains entiers