





## Laitue romaine



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Carotte



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Choux chinois (bok choy, pé-tsaï)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Maïs



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Chou-fleur



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Tomate



## Brocoli



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Aubergine



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Fenouil



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Oignon jaune



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Courges (courage musquée, courge Buttercup, citrouille)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pomme de terre



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Mangue



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Litchis



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Melons (melon d'eau, cantaloup)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Banane



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Petits fruits (fraises, bleuets et framboises)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pêche



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Agrumes (pamplemousse rose, lime, orange, citron)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pomme



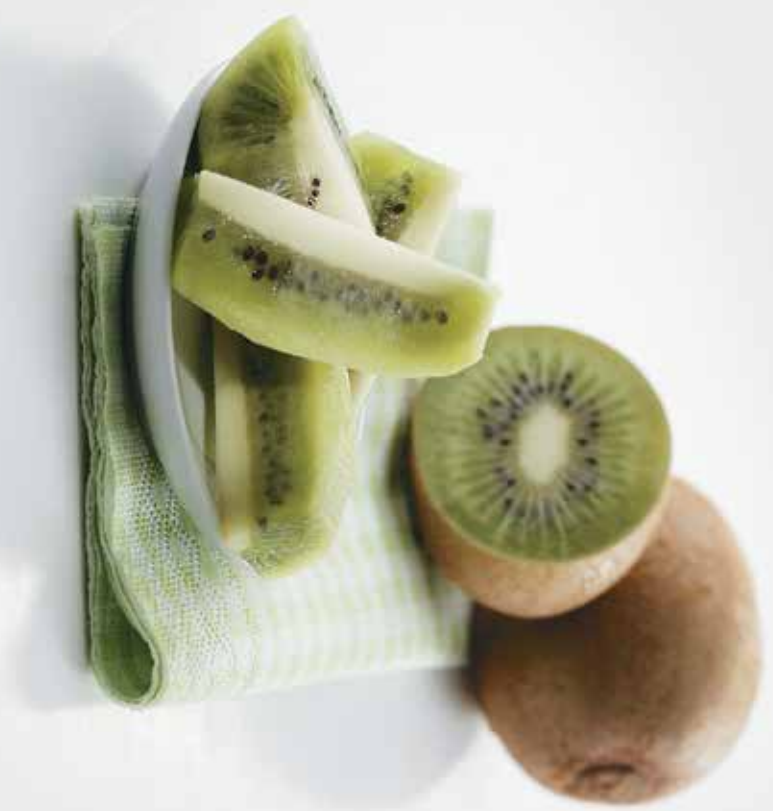
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Raisins verts ou rouges



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Kiwi

## Pain banique



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Bagel de grains entiers



## Pain naan



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

Pain de grains entiers



## Tortilla de blé entier



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pita de blé entier



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Différents types de céréales (seigle, orge, maïs, blé, quinoa, riz, avoine)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pâtes alimentaires de grains entiers



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Craquelins de grains entiers



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Céréales à déjeuner de grains entiers



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Lait



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Lait au chocolat



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Yogourt à boire



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Lait frappé aux fruits



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Yogourt



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Fromage ricotta



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pouding à la vanille (préparé avec du lait)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Fromage frais à saveur de fruits



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Fromage mozzarella



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Fromage en grains



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Boeuf



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Fromage cheddar



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Agneau



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Crevettes



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Saumon



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Poulet



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Arachides



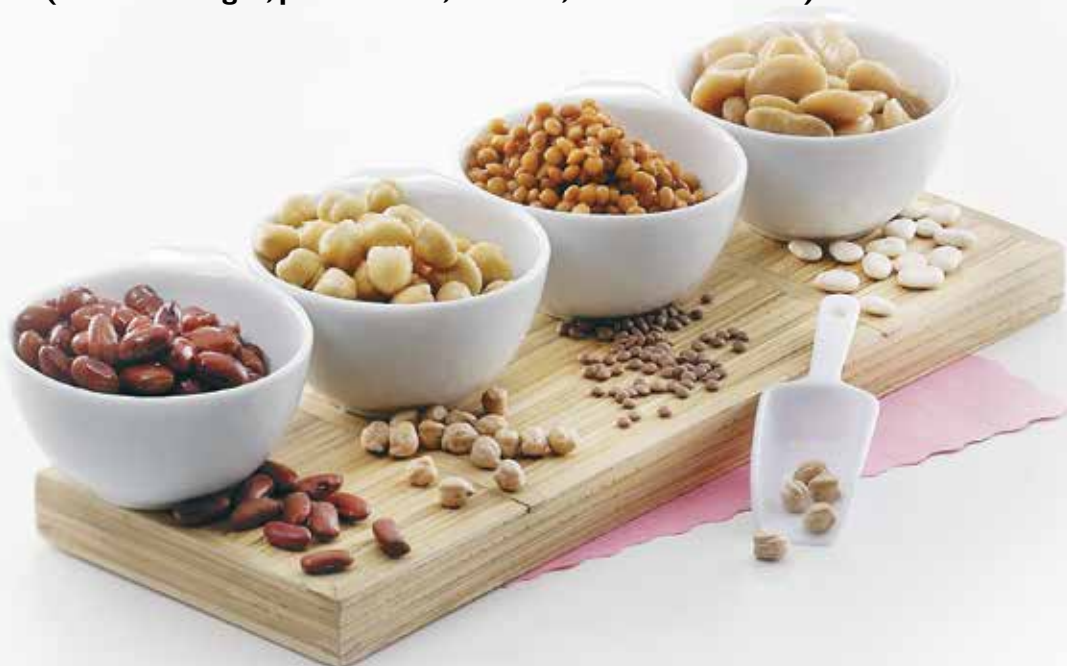
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Noix (noix de Grenoble, amandes, pistaches)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles, haricots de Lima)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## OEufs



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Spaghetti avec sauce à la viande



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Tofu



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Sandwich (pita de blé entier, poulet, laitue, tomate et fromage)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Chili végétarien aux haricots rouges



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Poisson, petits pois et riz brun



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Hamburger maison avec fromage



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Macaroni au fromage gratiné fait maison



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Enchilada au poulet et fromage



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Sandwich au fromage fondant sur pain de grains entiers



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pizza aux légumes



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Potage aux légumes



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Quiche aux légumes



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Mayonnaise, vinaigrette, beurre, huile



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Salade grecque (fromage Feta, tomates, concombres et olives noires)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Aromates (gingembre, coriandre, poivre et cannelle)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Miel, sirop d'érable, confiture



## Friandises

(tablette de chocolat, barre de céréales enrobée de chocolat, bonbon, sucette glacée)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Jus de fruits pur à 100 %

## Hot-dog



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Boisson gazeuse et  
boisson à saveur de fruits

## Croustilles



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Saucisson et autres charcuteries



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Pâtisseries (beignes, gâteaux, biscuits au chocolat)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Frites



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Étape 1 : l'alimentation de la vache



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Étape 2 : la traite



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Étape 3 : la cueillette



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Étape 4 : la transformation



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



## Étape 5 : la livraison



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Poules pondeuses



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Poisson



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

## Légumineuse



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



**Pomme de terre**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Chou-fleur**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Asperge**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Carotte**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



**Laitue**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Tomate**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Oignon**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

**Fraise**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca



Raisin



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

Pomme



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

Blé et ses sous-produits



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca

Riz



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada  
EducationNutrition.ca