

Découvrez le pouvoir des aliments

Mois de la nutrition



Branchés santé



À LA UNE CETTE SEMAINE

Infolettre Branchés santé spéciale - semaine 1



Bien manger à bas prix, comment s'y retrouver ? par Lissa Bergeron, Dt.P., nutritionniste-diététiste

En ce mois de la nutrition, je vous propose quelques astuces simples et conseils pour vous faire économiser sur votre facture d'épicerie. Tout d'abord, l'équilibre ! [Pour en savoir plus !](#)

SOS Cuisine vous offre 50% de rabais lors de votre inscription annuelle. [Pour plus d'informations](#)

L'influence des médias sociaux sur nos comportements alimentaires



« Littéralement à chaque seconde, une nouvelle recette ou une « théorie » nutritionnelle est partagée. Malgré que ces publications puissent être très inspirantes et divertissantes, la fiabilité du contenu laisse souvent à désirer... ». [Julie DesGroseilliers, nutritionniste vous informe!](#)

Évaluer nos habitudes alimentaires pour mieux s'adapter

Le site TOUGO vous propose trois exercices pour mieux comprendre vos habitudes alimentaires.

[Faites le test juste ici et découvrez à quel endroit vous vous situez...](#)



Comment trouver de l'information fiable en matière de nutrition et d'alimentation?

Les diététistes du Canada vous dévoilent cinq trucs pour repérer rapidement des renseignements erronés sur le net.

[Pour en savoir plus.](#)



Recette de la semaine

Extrait de [savoirlaitiers.ca](#)

Au menu cette semaine, de délicieux quesadillas aux haricots noirs à la plaque, Alors, nul besoin de sortir au restaurant. Cette recette est facile à préparer, extra savoureuse et se cuisine entièrement à la plaque, ce qui réduit le temps de nettoyage après le repas. Servez ces quesadillas accompagnés d'une sauce yogourt à la lime et d'une salade de chou épicée. [Pour en savoir plus.](#)

