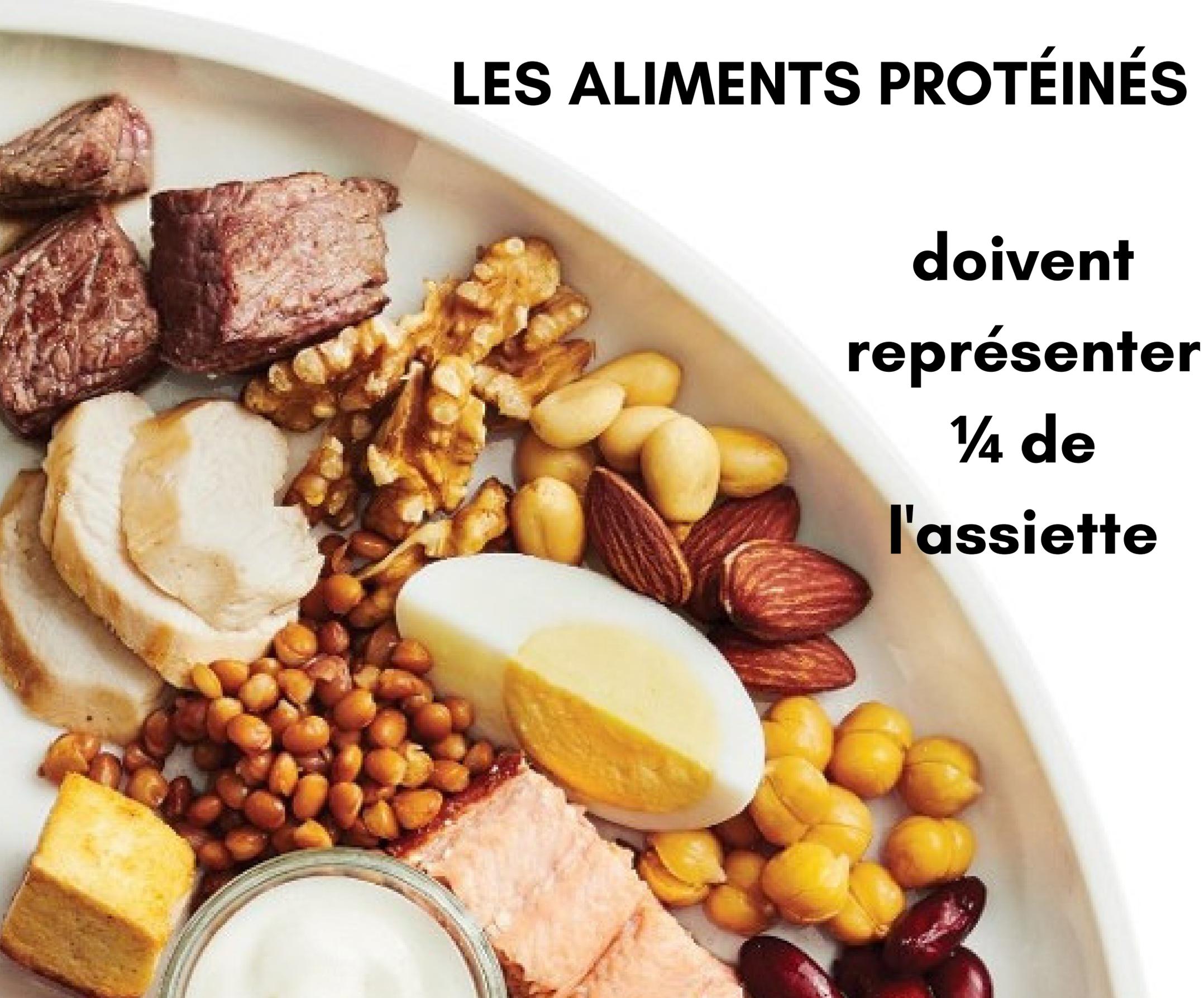


LES ALIMENTS PROTÉINÉS

**doivent
représenter
1/4 de
l'assiette**



Voici des exemples :

Boissons de soya enrichies, tofu, légumineuses, noix et graines, poissons et fruits de mer, volailles, œufs et viandes rouges maigres, lait, yogourt...

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 