

mon guide
***mieux choisir
mieux vivre***

m
mon épicier

les fibres
.....
manger végé
.....
sans lactose
.....
**bienfaits du
biologique**



**Retrouvez les conseils
de Linda Montpetit,
nutritionniste-diététiste
à l'intérieur.**



apprenez-en plus

CLIQUEZ ICI

Du jeudi 13 mars au mercredi 19 mars 2025 From Thursday March 13th to Wednesday March 19th, 2025

**mieux choisir
mieux vivre**

Méthodes de repérage

**Comment retrouver les produits
mieux choisir mieux vivre?**

**Manger sainement
n'a jamais été aussi simple grâce à notre
guide mieux choisir mieux vivre qui vous
permet d'adapter votre épicerie à votre
alimentation selon des attributs basés
sur votre style de vie, vos préférences
et vos restrictions alimentaires.**

plus de détails

[CLIQUEZ ICI](#)

1

En magasin

Recherchez les
étiquettes vertes



2

En ligne

Utilisez les filtres correspondants
sur l'épicerie en ligne



3

Sur l'appli

Balayez le code
barres d'un produit



les fibres

Les besoins quotidiens en fibres pour
les adultes varient de 21 à 38 grammes
selon l'âge et le sexe.



Linda Montpetit,
nutritionniste-diététiste

Deux types de fibres :



fibres solubles

- régulent le taux de sucre dans le sang
- réduisent le taux de cholestérol sanguin
- présentes dans l'avoine, les légumineuses, les fruits et certains légumes.



fibres insolubles

- augmentent le volume de selles
- favorisent un bon transit intestinal pour prévenir la constipation
- présentes dans les grains entiers et céréales complètes, les noix et les légumineuses.

Saviez-vous que?

Les fibres sont essentielles pour une bonne digestion et une santé optimale. Elles réduisent le risque de maladies cardiovasculaires en abaissant le cholestérol et aident à l'équilibre de la microbiote intestinale.

POIS CHICHES
SELECTION
900 g
SELECTION CHICK PEAS



2¹⁹

produit
D'ICI



PAIN TRANCÉ
INTÉGRAL AU LEVAIN
BIOLOGIQUE
625 g
ORGANIC INTEGRAL SOURDOUGH
SLICED BREAD

7⁴⁹

produit
D'ICI



MICHE TRANCÉE
700 g, PAIN GRAINS GERMÉS,
PAYSAN MULTIGRAINS, BELGÈ À
L'ANCIENNE, CARRÉ BLANC
AU LEVAIN, 500 g
SLICED LOAF

2/10\$

ou à partir de
5,49 l'unité





Linda Montpetit,
nutritionniste-diététiste

**mieux choisir
mieux vivre**

végé est un terme
général qui englobe
végétarien,
pesco végétarien,
végétalien
et végane.

tout sur le **végé**

Pour une alimentation végé équilibrée, il est important de varier les sources de protéines tout en limitant les produits ultra-transformés. Privilégiez les grains entiers, composez 50% de l'assiette de légumes et complétez avec des sources de calcium.

VÉGÉ

Végétarien

Pas de viande ni de poisson, mais parfois des oeufs et des produits laitiers.

Pesco végétarien

Même chose que végétarien mais on y ajoute aussi du poisson.



7⁹⁹

SAUCISSES ITALIENNES
DOUCES BEYOND MEAT
SURGELÉES, 400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BEYOND MEAT ITALIAN SAUSAGES



8⁹⁹

BOULETTES SANS
VIANDE MIEUX-ÊTRE
SURGELÉES, NON CUITES, 500 g
LIFE SMART FROZEN MEATLESS
MEATBALLS



BLANCS D'OEUF
MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
LIQUIDES, 1 kg
LIFE SMART NATURALIA EGG
WHITES

7⁹⁹

VEGAN

Végane

Au-delà de l'alimentation, c'est un mode de vie qui exclut tout produit d'origine animale (cuir, cosmétiques avec des ingrédients d'origine animale)

ORGE PERLÉ
MIEUX-ÊTRE
500 g
LIFE SMART PEARL
BARLEY

1⁷⁹



YOGOURT
VÉGÉTAL
RIVIERA
650-750 g, 4/110-120 g,
YOGOURT DE CHÈVRE
500 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
RIVIERA VEGAN YOGURT

5⁹⁹



C'EST
NOUVEAU!
chez metro

7⁹⁹

TARTINADE VÉGÉTALE
SANS PRODUITS
LAI TIERS BOURSIN
170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BOURSIN DAIRY-FREE PLANT-BASED
SPREAD



Végétalien

(à base de plantes)

Aucune source animale, ni viande, ni poisson, ni oeufs, ni lait.

BOISSON
À LAVOINE
MIEUX-ÊTRE
SANS GLUTEN,
946 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART
OAT DRINK

FORMAT
MULTIPLE
À PRIX
D'ENTREPÔT
5/10\$
ou 2,69
l'unité



produit
D'ICI

3⁷⁹

HUMMUS IRRÉSISTIBLE
227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE HUMMUS



produit
D'ICI

BIO 2⁹⁹

2⁶⁹

TOFU MIEUX-ÊTRE
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 454 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART TOFU



**mieux choisir
mieux vivre**



**recette
de sauce
végétalienne
façon
« bolognaise » par
Martin
Juneau**

cliquez ici

Saviez-vous que?

Les protéines végétales texturées (PVT) sont fabriquées à partir de farine de soya dégraissée. Elles sont riches en protéines et en fibres, et absorbent bien les saveurs.



3.49 PROTÉINE VÉGÉTALE DE SOYA LES BRUTES 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LES BRUTES VEGETABLE SOY PROTEIN

PÂTE DE TOMATES SELECTION 156 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION TOMATOPASTE



petit format à petit prix

1.25



2/5\$ ou 2,99 l'unité
CHAMPIGNONS BLANCS ENTIERS BIOLOGIQUES PRODUIT DU CANADA, 227 g ORGANIC WHOLE WHITE MUSHROOMS

sans lactose



Qu'est-ce qui cause l'intolérance?

L'intolérance au lactose est due à une diminution de la lactase, une enzyme qui permet de digérer le lactose (le sucre naturel du lait).

Saviez-vous que?

Le fromage contient généralement moins de lactose que le lait puisqu'il subit un processus de fermentation et d'affinage qui réduit sa teneur en lactose.



Linda Montpetit, nutritionniste-diététiste



5.99 FROMAGE MONSIEUR GUSTAV 125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MONSIEUR GUSTAV CHEESE



6.99 FETA TRADITIONNEL TRE STELLE SANS LACTOSE, 200 g TRE STELLE TRADITIONAL FETA CHEESE

LAIT SANS LACTOSE LACTANTIA 1.5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LACTANTIA LACTOSE FREE MILK



5.79



6.99 YOGOURT GREC LIBERTÉ 750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIBERTÉ GREEK YOGURT



Linda Montpetit,
nutritionniste-diététiste

mieux choisir
mieux vivre



biologique

Les produits biologiques sont normalement réduits à l'exposition des pesticides de synthèse ainsi qu'à certains additifs alimentaires.

fruits et légumes bio: cultivés sans pesticides ou OGM, utilisant des fertilisants naturels

viande bio: animaux nourris d'aliments bio, élevés sans antibiotiques ni hormones de croissance

charcuteries bio: fabriquées à partir de viandes biologiques, respectant les restrictions des additifs et conservations artificiels.

produits laitiers et fromages bio: issus de lait biologique provenant d'animaux nourris d'aliments bio et élevés dans le bien-être

PORC HACHÉ
EXTRA MAIGRE
BIOLOGIQUE
DUBRETON
454g
DUBRETON ORGANIC
EXTRA LEAN GROUND
PORK

899



produit
D'ICI



produit
D'ICI

à partir de

799

JAMBON BIOLOGIQUE
DUBRETON
125-150g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUBRETON ORGANIC HAM

2
unités



COURGETTES VERTES
BIOLOGIQUES
IMPORTÉES DU MEXIQUE,
PAQUET 2
ORGANIC GREEN ZUCCHINI
SQUASHES

399

produit
D'ICI

LÉGUMINEUSES
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE,
SELECTION
540 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE, LIFE SMART,
SELECTION LÉGUMES



199

GRAINES DE
CHANVRE
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
200g
LIFE SMART ORGANIC
HEMP SEEDS



849

Saviez-vous que?

Les produits biologiques doivent être certifiés dans le cadre du Régime bio-Canada.

HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
100% PURE, 142g
LIFE SMART NATURALIA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



449

cuisiner c'est facile avec les produits biologiques

recette de
burgers
Fiesta aux
haricots noirs
biologiques

cliquez ici

