

mon guide  
**mieux choisir  
mieux vivre**

**m**  
**mon épicier**

**nouvelle  
année,  
nouvelles  
habitudes**

**apprenez-en plus  
sur la nutrition  
avec nos  
attributs du guide  
mieux choisir mieux vivre:**

**Sans lactose**

**Santé digestive**

**Les différentes diètes**

**Les fibres et le fer**



**apprenez-en plus**

**CLIQUEZ ICI**

Du jeudi 8 janvier au mercredi 14 janvier 2026 From Thursday to Wednesday January 8<sup>th</sup> - January 14<sup>th</sup>, 2026



# qu'est-ce que le programme?

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

## manger santé ça commence par le choix des aliments

### 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



# boisson santé aux 5 fruits

Pour effectuer cette recette, vous pouvez choisir ces ingrédients qui font partie du programme mieux choisir mieux vivre. Cherchez les icônes en ligne et dans l'appli mon metro pour faire de meilleurs choix.

recréez  
ce  
smoothie

cliquez ici

yogourt  
balkan  
Astro  
Original  
650-750 g,  
choix varié  
Astro Original  
balkan yogurt  
reg. 4,99



3 99

boisson  
de soya  
biologique  
Natur-a  
946 ml  
Natur-a organic  
soya drink  
reg. 3,79



2 99

- FOCUS DIGESTION
- BIO
- À BASE DE PLANTES
- SOURCE DE CALCIUM
- CASHER
- SANS SUCRE
- SANS OGM
- SANS LACTOSE
- SOURCE DE FER



# sans lactose



## pourquoi diminuer votre consommation ?

Le lactose étant un sucre, diminuer sa consommation est donc une bonne chose même si vous n'êtes pas intolérant.

## 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.

lait  
Fairlife  
1,5 L, choix  
varié, consigne  
Fairlife milk  
reg. 7,99



**749**

yogourt  
grec  
Oikos  
Danone  
650-750 g, choix  
varié  
Danone Oikos  
greek yogurt  
reg. 8,59



**779**



**899**

mini-fromages Babybel  
240 g, choix varié  
Babybel mini cheeses  
reg. 9,99



fromage Mieux-être  
375 g, Selection 400 g, choix varié  
Life Smart cheese

**2/1148** ou **699**  
l'un.

## il est possible de manger d'excellents fromages d'ici sans lactose!

La fromagerie Bergeron située à Saint-Antoine-de-Tilly, au Québec, offre une grande variété de fromages sans lactose.



fromage Bergeron  
sans lactose, 170-200 g, choix varié  
Bergeron cheese  
reg. de 9,99 à 10,49

à partir de  
**849**

## soutenir son système digestif,

ça commence dans nos choix de produits à l'épicerie

produit  
d'ici

baguette au  
levain  
325 g  
sourdough baguette  
reg. 3,89



**349**

noix  
mêlées  
Prana  
mélange amande-  
goji-canneberge,  
150 g  
Prana mixed nuts  
reg. 6,49



**549**

produit  
d'ici



**499**

tempeh  
Noble Bean  
nature, 240 g  
Noble Bean tempeh  
reg. 5,79

produit  
d'ici



**849**

dîner Dr. Isabelle  
surgelé, 350 g, choix varié  
Dr. Isabelle frozen dinner  
reg. 9,49

## saviez-vous que?

Le tempeh est fabriqué à partir de graines de soja entières fermentées avec un champignon. C'est un produit minimalement transformé.



FOCUS  
DIGESTION



# diminuer sa consommation de viande sans diminuer ses nutriments

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.

**BIO 2<sup>99</sup>**

tofu  
Mieux-être  
préparé au  
Canada,  
400-454 g,  
choix varié  
Life Smart tofu

**2<sup>69</sup>**



**5<sup>99</sup>**

saucisses végétaliennes  
Mieux-être  
préparées au Québec, 352 g, choix varié  
Life Smart vegan sausages  
reg. 6,99



**3<sup>49</sup>**

hummus Irrésistible  
227 g, choix varié  
Irrésistible hummus  
reg. 3,99

## tellement de belles alternatives pour remplacer la viande dans vos repas

boulettes  
à base de  
plantes  
Mieux-être  
surgelées, sans  
viande, non-cuites,  
500 g  
Life Smart  
frozen plant-based  
meatballs  
reg. 9,99

**8<sup>99</sup>**



**9<sup>99</sup>**

saucisses à base de  
plantes Beyond Meat  
surgelées, 400 g, choix varié  
Beyond Meat frozen plant-based sausages  
reg. 11,99

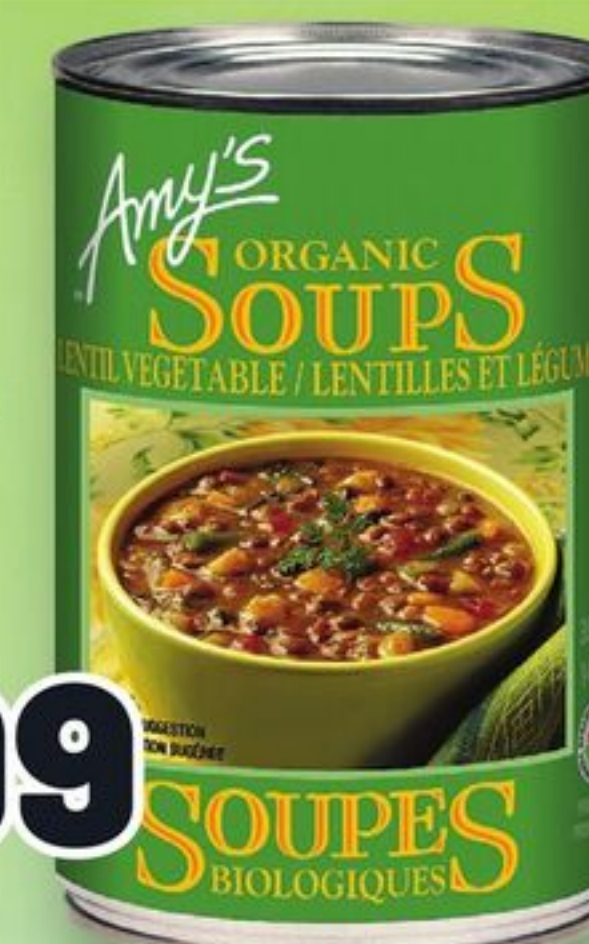
légumineuses  
Mieux-être  
biologique  
398 ml, choix varié  
Life Smart Organic  
legumes  
reg. 2,49

**1<sup>99</sup>**



soupe  
prête-à-servir  
Amy's  
398 ml, choix varié  
Amy's ready to serve  
soup

**5<sup>99</sup>**



## connaissez-vous les différents termes?

**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.

**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)



### Végétalien

(à base de plantes)

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



## augmenter ses sources quotidiennes de fer et de fibres

Le fer est essentiel pour le bon fonctionnement du cerveau notamment pour la concentration. Ce nutriment aide le système immunitaire à rester fort contre les infections et à garder un niveau d'énergie élevé toute la journée!



## 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.

## découvrez toutes les variétés de produits

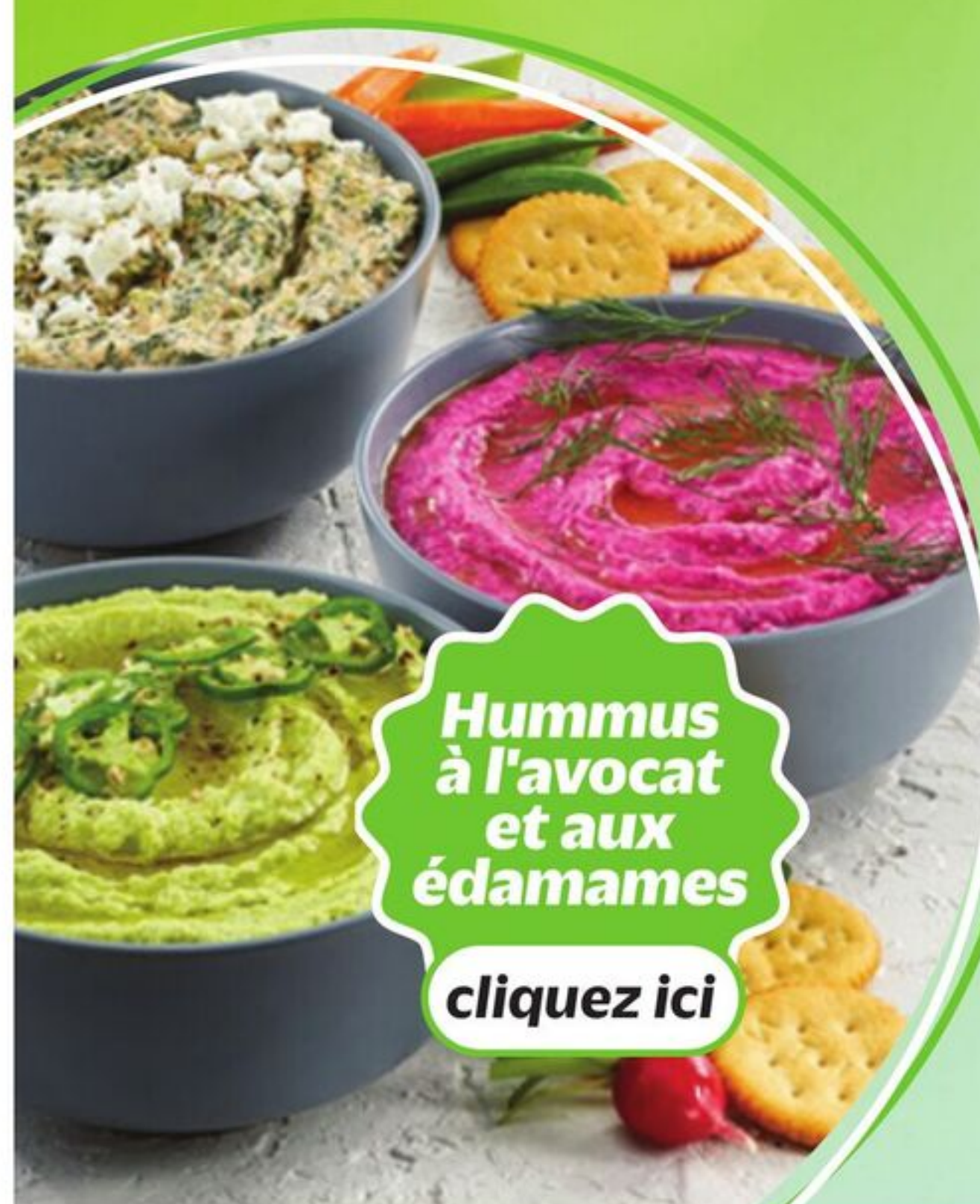


**349**  
pain tranché  
Première Moisson  
475 g, choix varié  
Première Moisson sliced  
bread  
reg. 3,99



**SOURCE DE FER**

## un seul produit peut être dans plusieurs catégories du programme mieux choisir mieux vivre



**Hummus à l'avocat et aux édamames**

[cliquez ici](#)

graines de chanvre  
Hemp Hearts  
227 g  
Hemp Hearts  
hemp seeds  
reg. 10,29

**899**



légumes  
Mieux-être,  
biologique,  
Irrésistible  
surgelés,  
450-500 g,  
Irrésistible frites  
de légumes 500 g,  
choix varié  
Life Smart,  
organic, Irrésistible  
vegetables  
reg. de 5,79 à 6,49

**499**



À lui seul,  
le produit  
Mieux-être  
d'édamames  
surgelés se  
retrouve dans  
8 catégories du  
programme!

mélange  
à crêpes et  
à gaufres  
Flourish  
430 g  
Flourish pancake and  
waffle mix  
reg. 13,49

**1149**



céréales  
Selection  
miel et noix,  
685 g  
Selection cereal

**549**



**FOCUS DIGESTION**



**BIO**



**FOCUS APPÉTIT**



**SOURCE DE VITAMINE C**



**FOCUS COEUR**



**SANS OGM**



**SOURCE DE FIBRES**



**SOURCE DE FER**