

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 **22 janvier** au mercredi **28 janvier** 2026 From Thursday to Wednesday January **22nd** - January **28th**, 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



3⁹⁹

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



2⁹⁹

- 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

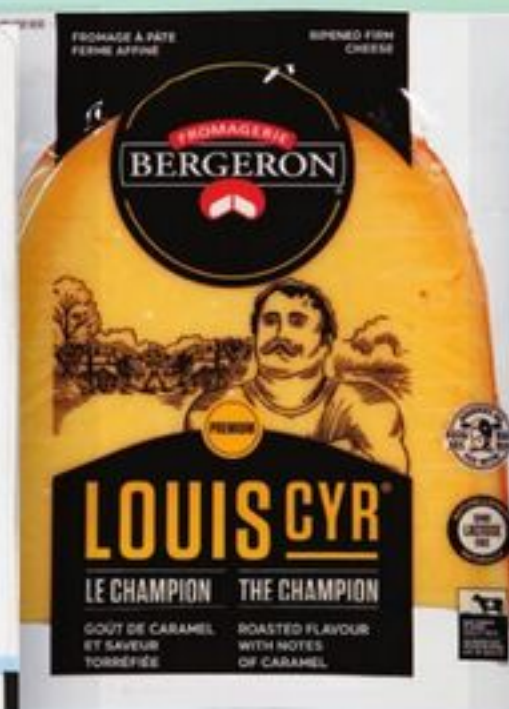


fromage Mieux-être
375 g, Selection 400 g, choix varié
Life Smart cheese

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 2⁹⁹

LifeSmart Mieux-être
NO PRESERVATIVES
SANS AGENTS DE CONSERVATION

TOFU
HERBS FINES HERBES
FIRM - FERME

400 g

LifeSmart Mieux-être
NO PRESERVATIVES
SANS AGENTS DE CONSERVATION

TOFU
PLAIN - NATURE
EXTRA FIRM EXTRA FERME

400 g

2⁶⁹

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

LifeSmart Mieux-être
NATURALIA

SPINACH & FETA-STYLE / ÉPINARDS ET STYLE FÊTA
VEGAN / VÉGÉTALIENNES

WHEAT SAUSAGES / SAUCISSES DE BLÉ
352 g

5⁹⁹

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

produit d'ici

LifeSmart Mieux-être
HUMMUS

227 g

3⁴⁹

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

tellement de belles alternatives pour remplacer la viande dans vos repas

LifeSmart Mieux-être
PLANT-BASED
À BASE DE PLANTES

MEATLESS
MEATBALLS-BOULETTES
SANS VIANDE

500 g

8⁹⁹

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

NEW NOUVEAU LOOK

BEYOND SAUSAGE
PLANT-BASED LINKS
SAUCISSES À BASE DE PLANTES

MILD ITALIAN / ITALIENNES DOUCES

199

9⁹⁹

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

LifeSmart Mieux-être
POIS CHICHES

produit d'ici

1⁹⁹

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

Amy's
ORGANIC
SOUPS
VEGETABLE / LENTILLES ET LÉGUMES

5⁹⁹

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

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.

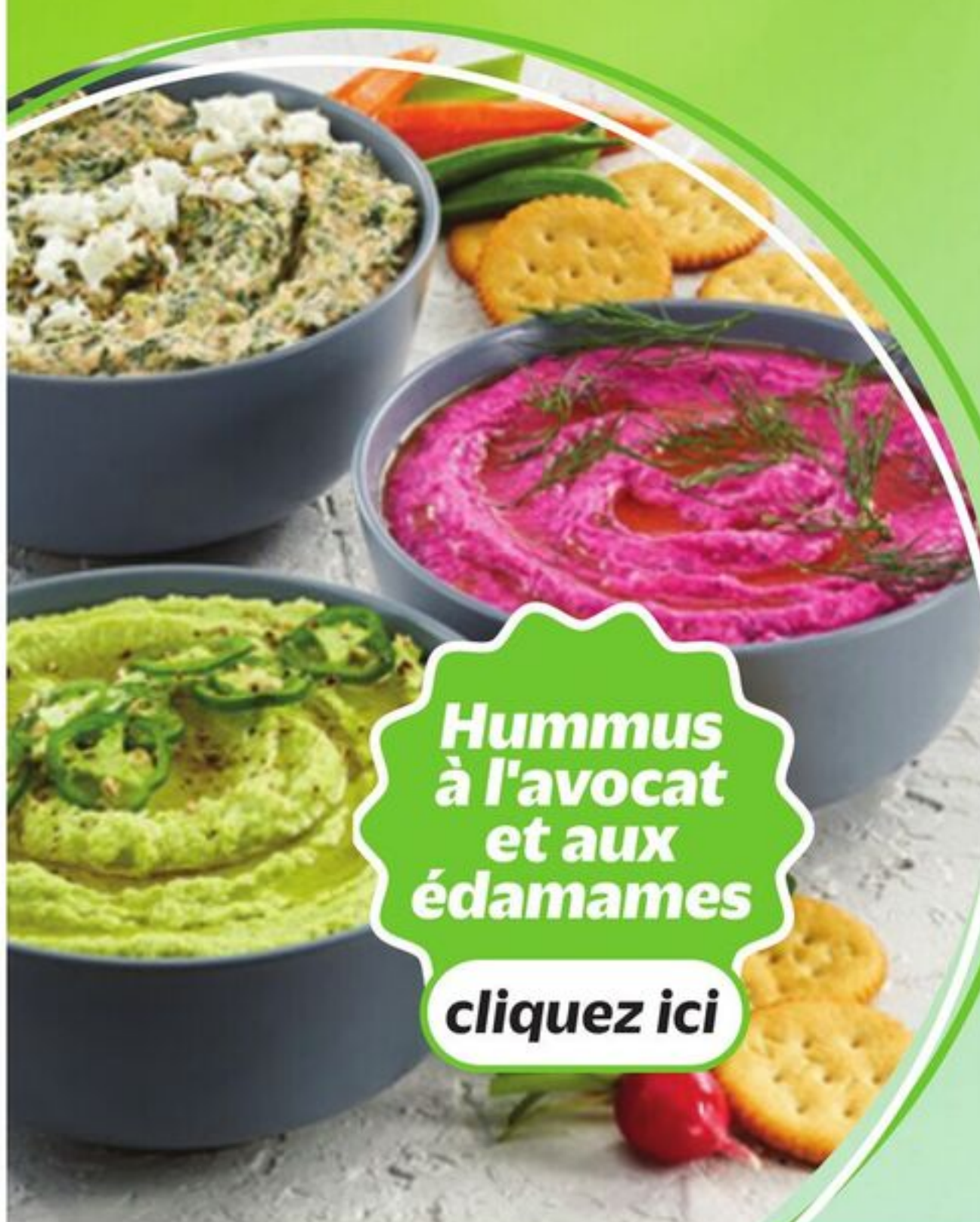
- ✓ **fibres insolubles**
- augmentent le volume de selles
 - favorisent un bon transit intestinal pour prévenir la constipation
 - présentes dans les grains entiers et céréales complètes, les noix et les légumineuses.

découvrez toutes les variétés de produits



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

8.99



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

4.99



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

11.49



céréales
Selection
miel et noix, 685 g
Selection cereal

5.49



- FOCUS DIGESTION
- BIO
- FOCUS APPÉTIT
- SOURCE DE VITAMINE C
- FOCUS COEUR
- SANS OGM
- SOURCE DE FIBRES
- SOURCE DE FER