

mon guide
**mieux choisir
mieux vivre**

**nouvelle
année,
nouvelles
habitudes**

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

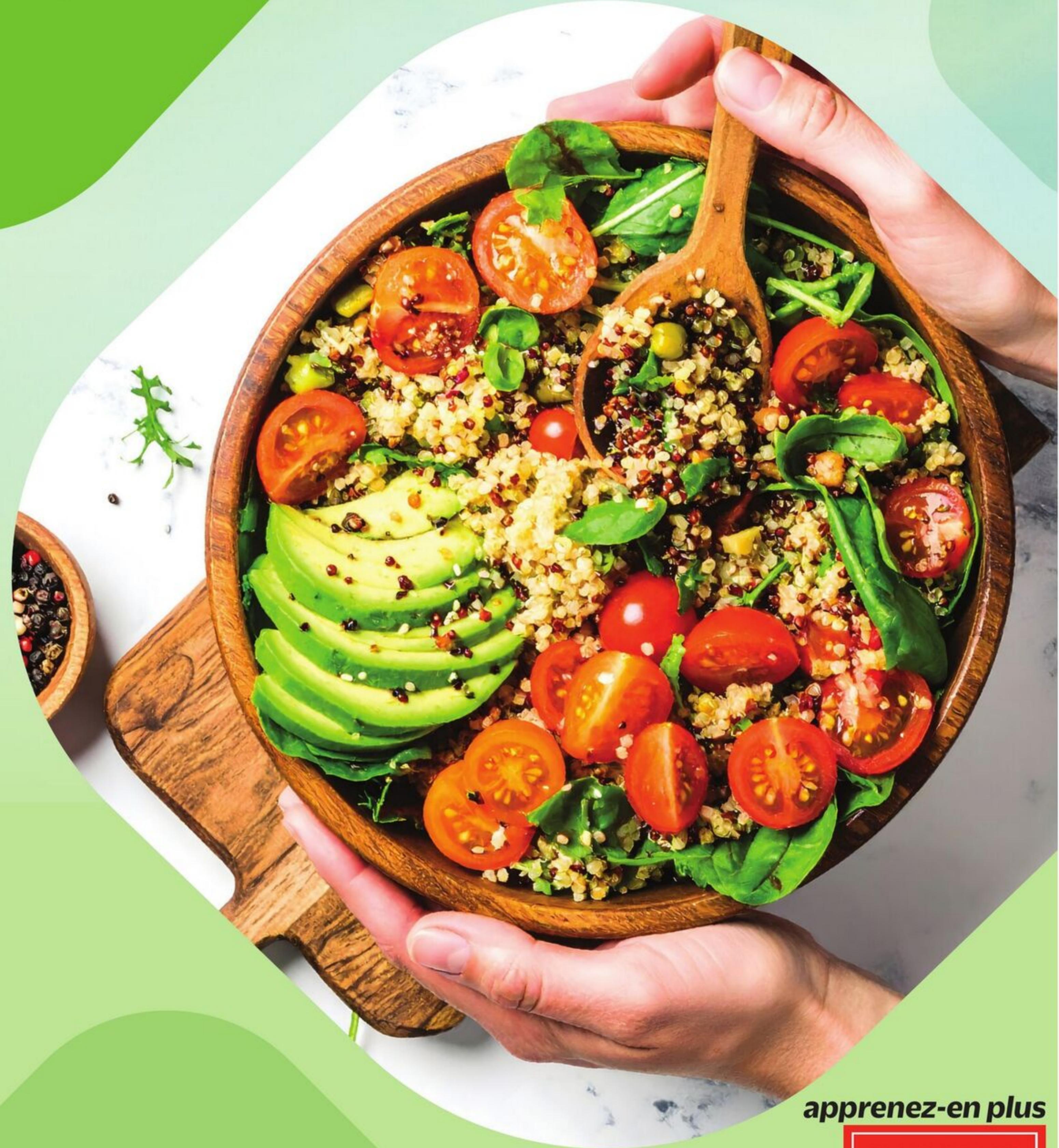
Sans lactose

Santé digestive

Les différentes diètes

Les fibres et le fer

m
mon épicer



apprenez-en plus

CLIQUEZ ICI

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



399

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



299

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

- 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

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

899

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

2/1148 ou 699

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

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

349

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

549

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

499

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

849

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.



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

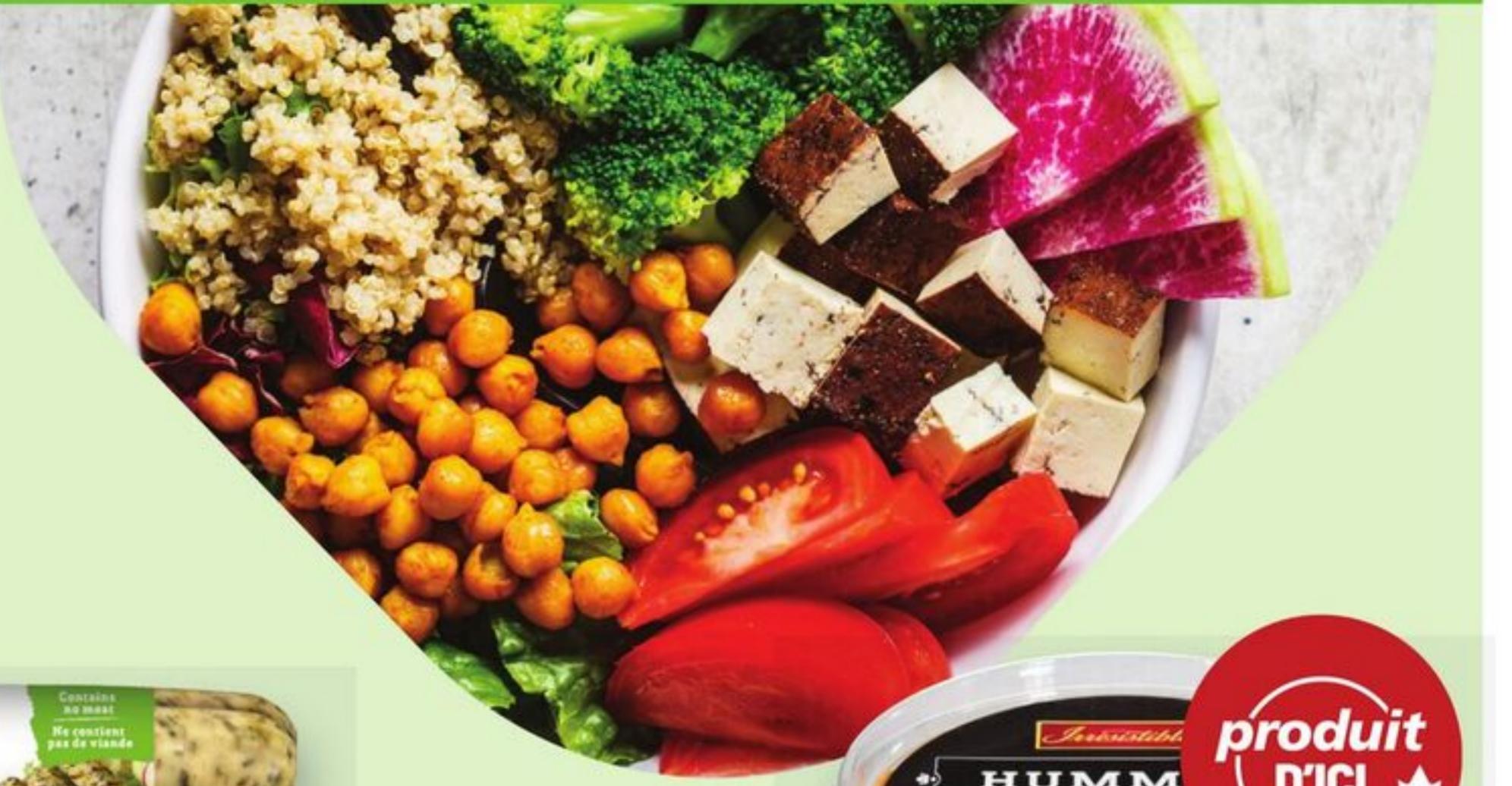
2,69

BIO **2,99**



5,99

saucisses végétaliennes
Mieux-être
préparées au Québec, 352 g, choix varié
Life Smart vegan sausages
reg. 6,49



3,49

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

tellelement 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



8,99



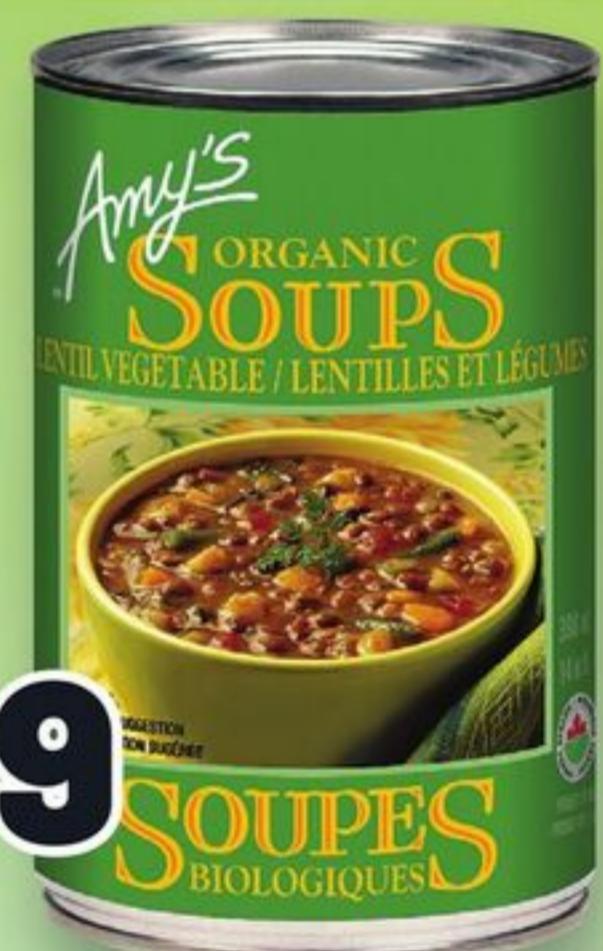
9,99

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



1,99

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



5,99

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 œufs 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)

VEGÉTALIEN

(à base de plantes)

Aucune source animale, ni viande, ni poisson, ni œufs, 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 :

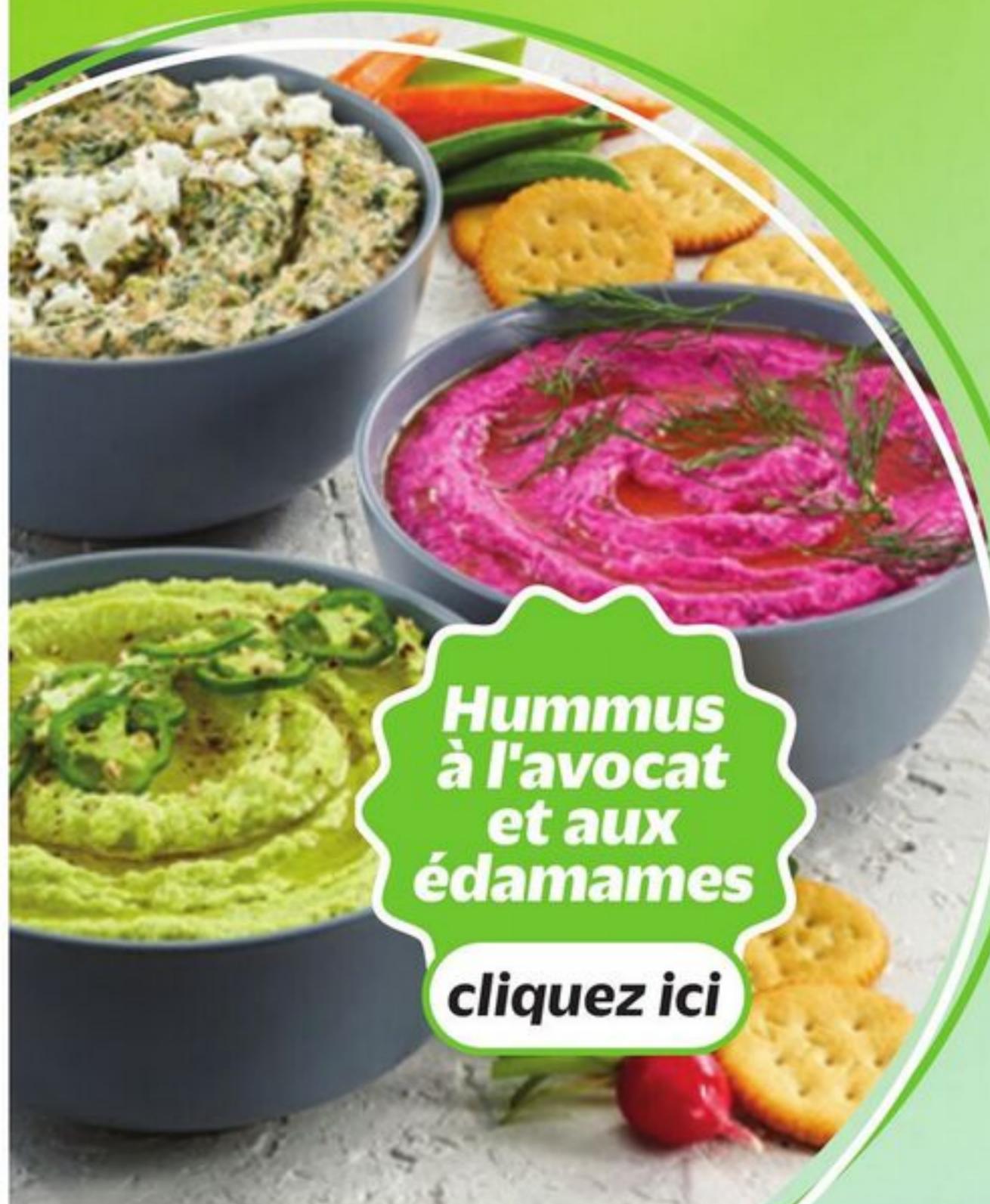
✓ fibres solubles

- 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.

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



Hummus à l'avocat et aux édamames

cliquez ici

découvrez toutes les variétés de produits

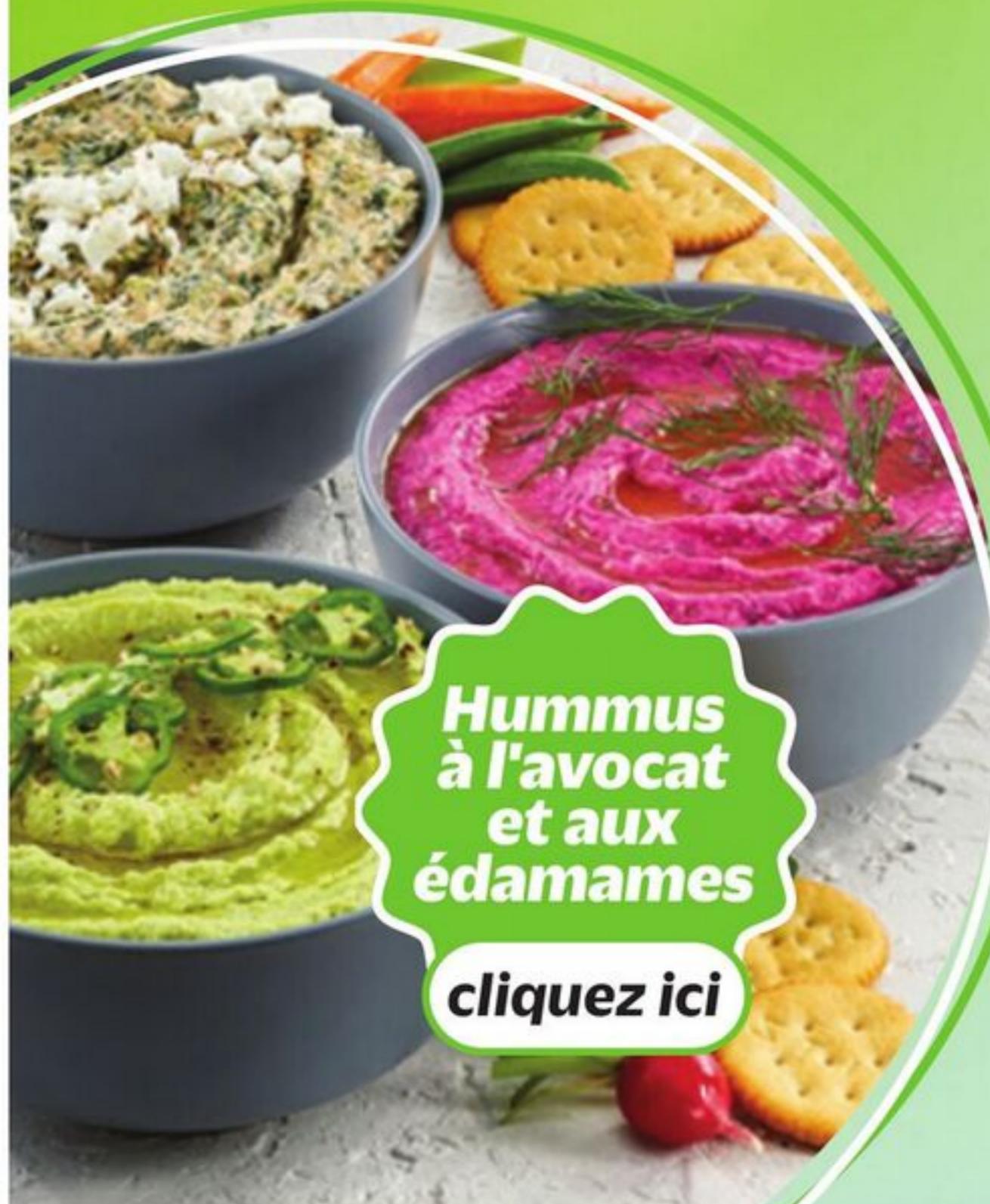


349
pain tranché
Première Moisson
475 g, choix varié
Première Moisson sliced
bread
reg. 3,99



**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



8.99
graines de chanvre
Hemp Hearts
227 g
Hemp Hearts
hemp seeds
reg. 10,29

4.99
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

**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**