



LAIT FRAPPÉ AUX FRUITS

LAIT



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

YOGOURT



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

LAIT AU CHOCOLAT



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## FROMAGE FRAIS



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## YOGOURT À BOIRE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## POUDING À LA VANILLE (préparé avec du lait)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## FROMAGE RICOTTA



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

FROMAGE MOZZARELLA



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

FROMAGE EN GRAINS



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

FROMAGE PARMESAN



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

FROMAGE CHEDDAR



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**BANNIQUE**  
(pain d'origine autochtone)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

PAIN DE GRAINS ENTIERES



**TORTILLA DE BLÉ ENTIER**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**PITA DE BLÉ ENTIER**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**DIFFÉRENTS TYPES DE CÉRÉALES**  
(seigle, orge, maïs, blé, quinoa, riz, avoine)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**PAIN NAAN**  
(pain indien)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**CRAQUELINS DE GRAINS ENTIERS**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## MAÏS SOUFLÉ NATURE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## BAGEL DE GRAINS ENTIERS



## PÂTES ALIMENTAIRES DE GRAINS ENTIERS



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## POULET



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## AGNEAU



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## BOEUF



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## JAMBON (porc)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## SAUMON



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## ARACHIDES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## CREVETTE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## LÉGUMINEUSES

(haricots rouges, pois chiches, lentilles, haricots de Lima)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## OEUF



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



AUBERGINE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

TOFU



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



POMME DE TERRE

NOIX  
(noix de Grenoble, amandes, pistaches)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

CHOU-FLEUR



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

BROCOLI



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

TOMATE



JUS DE LÉGUMES



## LAITUE ROMAINE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## CAROTTE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## CHOUX CHINOIS (bok-choy, pé-tsaï)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## MAÏS



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



OIGNON JAUNE

FENOUIL



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

RAISINS VERTS OU ROUGES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

COURGES

(courge musquée, courge buttercup, citrouille)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

MANGUE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

BANANE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

MELONS  
(melon d'eau, cantaloup)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

KIMI

## PETITS FRUITS

(fraises, bleuets et framboises)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## PÊCHE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## AGRUMES

(pamplemousse rose, lime, orange, citron)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## POMME



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## SANDWICH

(pita de blé entier, poulet, laitue, tomate et fromage)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

JUS DE FRUITS PUR À 100 %



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## SPAGHETTI AVEC SAUCE À LA VIANDE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## LITCHI



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



CHILI VÉGÉTARIEN  
AUX HARICOTS ROUGES

HAMBURGER MAISON  
AVEC FROMAGE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

MACARONI AU FROMAGE  
GRATINÉ FAIT MAISON



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

ENCHILADA AU POULET  
ET FROMAGE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada



POISSON, PETITS POIS  
ET RIZ BRUN



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

PIZZA VÉGÉTARIENNE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

SANDWICH AU FROMAGE FONDANT  
SUR PAIN DE GRAINS ENTIERS



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

QUICHE AUX LÉGUMES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

MAYONNAISE, VINAIGRETTE,  
BEURRE, HUILE



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

SALADE GRECQUE  
(fromage feta, tomates, concombres et olives)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

PÂTISSERIES  
(beignes, gâteaux, biscuits au chocolat)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

SOUPE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**FRIANDISES**  
(tablette de chocolat, barre granola enrobée de chocolat, bonbon, sucette glacée)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**BOISSON GAZEUSE  
ET BOISSON À SAVEUR  
DE FRUITS**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**MIEL, SIROP D'ÉRABLE,  
CONFITURE**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**HOT-DOG**



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## CROUSTILLES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## SAUCISSON ET AUTRES CHARCUTERIES



## FRITES



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## ÉPICES ET FINES HERBES

(gingembre, coriandre, poivre et cannelle)



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada