

LA NUTRITHÈQUE

Des ressources en nutrition pour satisfaire votre goût d'apprendre !



LIVRES POUR COMBLER VOTRE SOIF DE CONNAISSANCE *

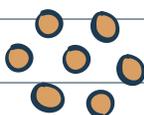
JAIME PAS ÇA, J'EN VEUX ENCORE

Nadia Gagnier et Myriam Gehami

LA JUNGLE ALIMENTAIRE

Julie Desgroseillers

TOUT EST PERMIS



Hubert Cormier



LIVRES DE RECETTES À DÉVORER *

3 INGRÉDIENTS = 1 REPAS

Nadia Gagnier et Myriam Gehami

CUISINE 5 INGRÉDIENTS À LA
RESCOUSSE DES PARENTS!



Alexandra Leduc



TOUT EST PERMIS

Alexandria Diaz et Geneviève O'Gleman

LÉGUMINEUSES & CIE

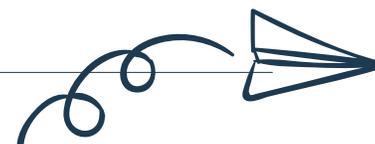
Hubert Cormier

LES MENUS SOLUTION FAMILLE

Isabelle Huot et Nathalie Régimbal

LOOUNIE CUISINE: ASTUCES ET RECETTES
100% VÉGÉTALES

Caroline Huard



LIVRES POUR ACCOMPAGNER VOS JEUNES CUISTOTS *

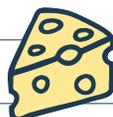
MON PREMIER LIVRE DE RECETTES AVEC LES
ATELIERS CINQ ÉPICES

Julie Leclerc, Julie Doyon, Marie-Claude Riel,
Geneviève Venne

JE CUISINE AVEC TOI

Hélène Laurendeau et Catherine Desforges

C'EST MOI LE CHEF



Martine Fortier et Anic Morrisette

EXPLIQUE-MOI LES ALIMENTS

Ricardo Larrivée et Jade Bérubé

* Note: Il n'est pas nécessaire d'acheter ces ouvrages. Ceux-ci peuvent se trouver à votre bibliothèque locale et, si ce n'est pas le cas, il est possible de demander à celle-ci de les faire venir d'une autre bibliothèque ou de les commander au besoin.

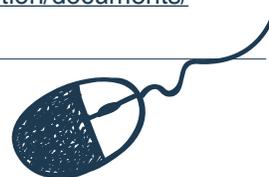
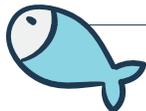
DU WEB À LA TABLE : LIVRES DE RECETTES NUMÉRIQUES À TÉLÉCHARGER

50 FICHES RECETTES POUR METTRE LES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX AU MENU DU JOUR

https://www.equiterre.org/sites/fichiers/50_recettes_equiterre.pdf

VIENS MANGER! TRUCS ET RECETTES RUSÉS

http://cscsp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf



LA SAINE ALIMENTATION À PORTÉE DE CLICS!

CUISINIDÉES DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

www.cuisinidees.ca

CUISINONS EN FAMILLE

www.cuisinonsenfamille.ca

DÉCOUVREZ LES ALIMENTS

www.unlockfood.ca

DIÉTÉTISTES DU CANADA

www.dietitians.ca

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

J'AI SOIF DE SANTÉ

www.soifdesante.ca

J'AIME LES FRUITS ET LÉGUMES

www.jaimefruitsetlegumes.ca

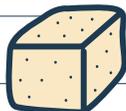
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

www.plaisirslaitiers.ca

SOS CUISINE

www.soscuisine.com

TOUGO



www.montougo.ca



ÉMISSIONS TÉLÉVISÉES

CUISINE FUTÉE, PARENTS PRESSÉS

<https://www.telequebec.tv/cuisine-futee-parents-presses>

L'ÉPICERIE

<https://ici.tou.tv/l-epicerie>

SAVOURER

<http://www.savourer.ca>



APPLICATIONS MOBILES POUR VOUS AIDER À ...

ÉCONOMISER SUR VOTRE PANIER D'ÉPICERIE	Flipp, Reebee	
FAIRE VOTRE LISTE D'ÉPICERIE	Bring!	
PLANIFIER VOS MENUS	Cuisinidées des Diététistes du Canada	

ACTIVITÉS CULINAIRES POUR VOS ENFANTS

Votre enfant à un intérêt marqué pour la cuisine ou vous souhaiteriez l'inciter à découvrir le plaisir de cuisiner? Plusieurs milieux offrent aux jeunes la possibilité de suivre un atelier culinaire. Informez-vous!

- École et service de garde scolaire
- Épicerie
- Organismes communautaires
- Camp de jour d'été
- Camps culinaires

