

# LA NUTRITHÈQUE

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



## LIVRES POUR COMBLER VOTRE SOIF DE CONNAISSANCE \*

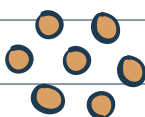
JAIME PAS ÇA, J'EN VEUX ENCORE

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

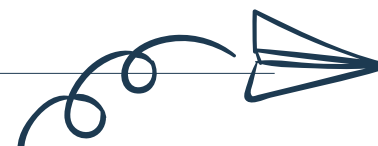
Hubert Cormier

LES MENUS SOLUTION FAMILLE

Isabelle Huot et Nathalie Régimbal

LOOUNIE CUISINE: ASTUCES ET RECETTES  
100% VÉGÉTALES

Caroline Huard



## LIVRES POUR ACCOMPAGNER VOS JEUNES CUISTOTS \*

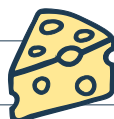
MON PREMIER LIVRE DE RECETTES AVEC LES  
ATELIERS CINQ ÉPICES

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.

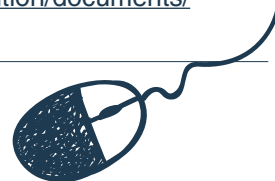
## DU WEB À LA TABLE : LIVRES DE RECETTES NUMÉRIQUES À TÉLÉCHARGER

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

[https://www.equiterre.org/sites/fichiers/50\\_recettes\\_equiterre.pdf](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](http://cscsp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf)



## LA SAINÉ ALIMENTATION À PORTÉE DE CLICS!

CUISINIDÉES DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

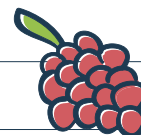
[www.cuisinidees.ca](http://www.cuisinidees.ca)

CUISINONS EN FAMILLE

[www.cuisinonsenfamille.ca](http://www.cuisinonsenfamille.ca)

DÉCOUVREZ LES ALIMENTS

[www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)



DIÉTÉTISTES DU CANADA

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

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

J'AI SOIF DE SANTÉ

[www.soifdesante.ca](http://www.soifdesante.ca)



J'AIME LES FRUITS ET LÉGUMES

[www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca)

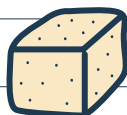
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[www.plaisirslaitiers.ca](http://www.plaisirslaitiers.ca)

SOS CUISINE

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

TOUGO



[www.montougo.ca](http://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

