

WEEK/SEMAINE:

Cuisinez pour le PLAISIR!
Cooking UP some FUN!

Monday / lundi

Tuesday / mardi

Wednesday / mercredi

Thursday / jeudi

Friday / vendredi

SUPPER

SUPPER

breakfast

lunch

hungry snacks

thirsty snacks

IDEAS

IDÉES

déjeuner

dîner

les collations pour ceux qui ont faim

les collations pour ceux qui ont soif

Vegetables & Fruit

Grain Products

Milk & Alternatives

Meat & Alternative

banana
grapes
oranges
pineapple
dates
raisins
100% pure fruit juice
peaches
fruit cup
plums
applesauce
pears
melons
asparagus
salad
vegetable sticks
vegetable soup
peas
carrots
V-8® juice
mushrooms
sweet potato

banane
raisins frais
orange
ananas
dates
raisins secs
100% pur jus
pêches
coupe de fruits
prunes
sauce aux pommes
poires
melons
asperges
salade
bâtonnets de légumes
soupe de légumes
pois
carottes
jus V-8®
champignons
patate douce

bread (whole grain)
bread sticks
crackers (whole grain)
pita
tortilla
tortilla chips and salsa
english muffins
cereal bar
all bran bars
Muesli
hot or cold cereal
pancakes
waffles
bagel
almond cookies
oatmeal cookies
rice cakes
banana loaf
pasta
rice
bannock

pain (à grains entiers)
bâtonnets de pain
craquelins (à grains entiers)
pain pita
tortilla
tortillas et salsa
muffins anglais
barres de céréales
barres All Bran
Muesli
céréales froides ou chaudes
crêpes
gaufres
bagel
biscuits aux amandes
biscuits à l'avoine
galettes de riz
pain de bananes
pâtes
riz
bannique

milk
chocolate milk
yogurt drink
buttermilk
yogurt
kefir
milk pudding
milk based soup
hot cocoa with milk
cheese
goat cheese
cottage cheese
fortified soy milk

lait
lait au chocolat
yogourt à boire
babeurre
yogourt
kéfir
pouding à base de lait
soupe à base de lait
chocolat chaud à base de lait
fromage
fromage chèvre
fromage cottage
boisson de soya enrichie

egg
ham
sliced lean meat
chicken
turkey
peanut butter
hummus
lentils
baked beans
split pea soup
salmon
tuna
sardines
lean hamburger
meatloaf
nuts
seeds
game & game birds
fish
shellfish
tofu

œuf
jambon
tranche de viande maigre
poulet
dinde
beurre d'arachides
hummus
lentilles
fèves au four
soupe aux pois
saumon
thon
sardines
hamburgers maigres
pain de viande
noix
graines
gibier et gibier à plumes
poisson
fruits de mer
tofu

LE GUIDE ALIMENTAIRE

Légumes & fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

FOOD OPTIONS