

Bien  
manger

Huiles et  
autres matières grasses



Eau

Lait et  
substituts



CRÉEZ UN REPAS SANTÉ.  
Utilisez l'**Assiette  
Bien manger**



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada

POUR EN SAVOIR PLUS :  
[canada.ca/  
guidealimentaire](http://canada.ca/guidealimentaire)

