Conseils pour les courses:
Légumes

Les légumes sont une source précieuse de protéines végétales. Nous pouvons les trouver sous différentes formes :

1 ***Légumes secs***

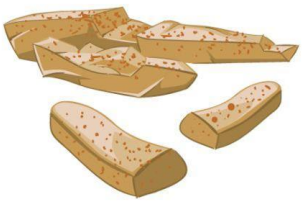
2 ***Légumes en conserve***

Pour un choix sain, les légumes en conserve doivent apparaître seuls avec de l'eau, du sel et/ou des légumes. Évite ceux contenant des produits carnés.

Souviens-toi !

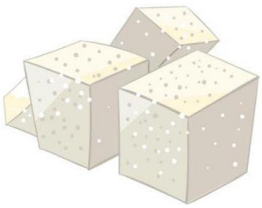
D'autres façons saines de manger des légumes incluent les options suivantes disponibles sur le marché...

Pâtes de légumes



Viande de soja

Tempeh



Tofu

COOK2DIAbeat