



À LA UNE CETTE SEMAINE

Infolettre Branchés santé spéciale - semaine 3

À mettre à vos agendas !
Le 29 mars, la conférence

Le pouvoir des protéines
Inscrivez-vous dès maintenant.

Les applications de notation alimentaire

par Isabelle Thibault, nutritionniste

Quand vient le temps de chouchouter vos habitudes alimentaires, avez-vous l'impression parfois de ne plus savoir où donner de la tête ? D'être confus ? Perdus ? D'en perdre votre latin à force d'essayer de déchiffrer l'information sur les emballages des produits alimentaires ? De vous demander s'il va rester quelque chose de bon à manger après tout ce tri ? Eh bien ! Vous n'êtes pas seuls ! Aujourd'hui, je vous propose un bref survol du sujet avec vous.

[Pour en savoir plus.](#)



L'effet du stress sur l'appétit

À petite dose, le stress pimente notre vie et peut même constituer une source de motivation et d'énergie. En revanche, lorsque le stress est mal géré ou qu'il devient trop grand, il peut entraîner une panoplie d'effets indésirables. Découvrez l'[article](#) de Julie DesGroseillers.

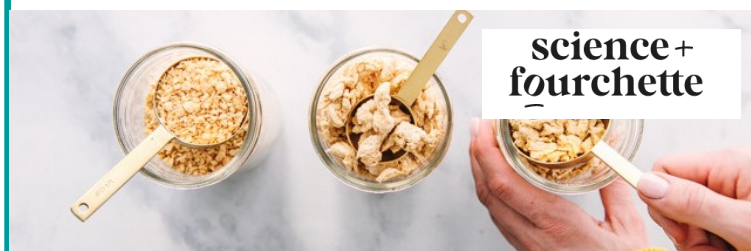


N'oubliez pas de vous inscrire à sa conférence traitant du Pouvoir des protéines le 29 mars prochain. **(Terminé)**

Tout savoir sur la protéine végétale texturée (PVT)

Sous le thème, le pouvoir des protéines, du mois de la nutrition 2023, voici un article qui explore la protéine végétale sous toutes ses formes, ce qui la rend encore plus versatile. Venez explorez ce monde de PVT !

[Pour en savoir plus.](#)



Recette de la semaine : salades sur le pouce

Voici des salades faciles à préparer et aussi bonnes que belles. Avec un peu de planification, vous obtenez des salades succulentes et prêtes à emporter en un rien de temps. [Pour en savoir plus.](#)



Extrait de savoirlaitiers.ca