

Idées de repas sains



Planifier des repas sains pour la famille toutes les semaines est facile si vous avez un peu d'inspiration. Pour vous aider, nous avons regroupé certains liens qui vous mèneront à plein de recettes pour des repas sains que toute la famille aimera.

Chaque recette est facile à préparer et abordable. Vous pourrez donc offrir des repas nourrissants à votre famille sans que votre facture d'épicerie ne soit trop salée. Découvrez de nouvelles idées de recettes santé afin que vous et votre famille ne vous ennuyiez jamais. Trouvez aussi de nouvelles façons de cuisiner vos plats favoris.

Vous pouvez accéder à ces recettes en cliquant sur les liens suivants :

- <https://www.selection.ca/cuisine/10-plats-delicieux-prets-en-moins-de-30-minutes/>
- <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes>
- <http://www.kraftcanada.com/vie-saine/recettes-vie-saine>
- <https://www.passeportsante.net/recettes-sante-la-cuisine-facile-et-rapide-pour-garder-la-forme-l155>
- <https://www.coupdepouce.com/cuisine/idees-repas/dossier/recettes-a-petit-budget>

Nous attendons avec impatience d'apprendre si vous et votre famille avez essayé et aimé ces différentes recettes. Prenez des photos et n'hésitez pas à les publier sur Yammer et à les partager avec votre famille, vos amis et vos collègues.