



WIC Farmers Market Nutrition Program (Programme de nutrition du marché des producteurs WIC) : Essayez un produit nouveau au marché des producteurs !

Augmentez la variété des fruits et légumes que vous consommez lors de vos repas et collations. Pour commencer, essayez les idées suivantes !

Accompagnez les légumes frais avec des trempettes savoureuses comme du houmous ou de la vinaigrette.

* Essayez

- brocolis
- carottes
- chou-fleur
- céleri
- concombre
- poivrons



Oubliez les boissons sucrées et préparez vous-même votre eau infusée aux fruits ou aux légumes.

* Essayez

- mûre et sauge
- concombre et menthe
- fraises et basilic

Pour encore plus de saveurs, ajoutez-y des herbes fraîchement coupées ! Utilisez n'importe quel fruit, hors bananes.



Cherchez des fruits et légumes que vous pouvez faire griller :

- légumes : asperges, carottes, champignons, ail, oignons, poivrons, tomates, courgettes
- fruits : pommes, pêches, poires

C'est facile ! Utilisez une simple pique à brochette et badigeonnez-la d'un peu de beurre ou d'huile pour éviter qu'elle ne se dessèche.



Relevez le niveau de votre sandwich ou de votre wrap habituel en y ajoutant :

- laitue
- oignon
- épinards
- tomate

Ajoutez des carottes râpées, de la laitue, de l'oignon et du céleri à vos sandwiches à base de salade, de thon et de poulet.



Programme de nutrition du marché des producteurs WIC : Essayez un produit nouveau au marché des producteurs !

Ajoutez des fruits dans vos
céréales, vos flocons d'avoine,
vos pancakes ou votre yaourt.

* Essayez

- mûres
- myrtilles
- cerises
- mûres de Marion
- framboises
- fraises



Boostez la couleur et le goût
de vos œufs.

* Essayez

- poivrons
- ail
- chou frisé
- champignons
- oignons
- épinards



Hachez-les et ajoutez-les avec l'œuf pendant la
cuisson, ou préparez des muffins aux œufs et
aux petits légumes !

Préparez une salsa maison pour donner plus de
goût à votre soirée tacos.

* Essayez

- coriandre fraîchement coupée
- oignons
- poivrons
- tomatillos
- tomates



Ces ingrédients s'accordent
également avec les fajitas et
les quesadillas !



*
Les participants du
WIC peuvent utiliser
leurs prestations
sur les marchés de
producteurs du 1er
juin au 31 octobre.



Mon centre WIC :

Numéro de téléphone :

Contact :

Mon prochain rendez-vous :

Mon objectif :

Remarques :

*Cette institution est un prestataire qui
adhère au principe de l'égalité des
chances. Le WIC de Washington ne
fait pas de discrimination.*

*Pour demander ce document dans un
autre format, appelez le 1-800-
841-1410. Nos clients sourds ou
malentendants peuvent composer le
711 (Washington Relay) ou nous écrire
à l'adresse wic@doh.wa.gov.*