

## Ressources

**Accueil Bonneau** ressources alimentaires  
427, rue de la Commune Est  
**tel 514-845-3906**  
Heures ouvrables : repas 7/7 jours de  
9:30 à 11:15, et 14:00 à 15:15.

**Mission bon accueil** Ressources  
alimentaire :  
1490, rue Saint Antoine Ouest  
**tel 514-935-6395**  
Capacité salle à manger.  
Heure ouvrable : sacs de nourriture  
mardi et vendredi avant midi sur rendez  
vous.

**Mission Old Brewery.**  
915, Clark Montréal  
**tel 514-866-6591**  
Services : Dépannage d'urgence :  
déjeuner et souper pour ceux qui passent  
la nuit seulement.  
Heure ouvrable : 6:30 à 7:00 déjeuner ,  
Souper 17:00 à 18:30.

**ROC**, aide au jeune ressource alimentaire  
1448, rue Beaudry  
**tel 514-523-5288**  
Service : souper offert gratuitement  
trois fois par semaine.  
clientèle jeune de 13 à 26 ans.

**La maisonnée**  
Service d'aide et de liaison:  
ressource alimentaire  
6865, Avenue Christophe Colomb  
**tel 514-271-3533**  
Clientèle personnes démunies, priorité  
aux immigrants.  
Heures ouvrable : lundi au vendredi de  
9:00 à 17:00 pour évaluation  
Vendredi 11:30 à 13:30 nourriture.  
Frais : 2:00\$ par panier chaque semaine.



*Comment  
faire équipe  
avec votre  
estomac à  
petit prix*



**Bonjour ,**

*Ce dépliant peut vous  
aider à trouver  
différentes options qui  
peuvent vous donner  
plus d'énergie sans  
augmenter vos  
dépenses*



*Pour connaître  
l'aide et les  
ressources  
alimentaires de  
votre quartier,  
vous pouvez  
contacter le **CLSC**  
de votre quartier  
ou encore Info  
santé. Il y a le  
**Cran** qui peut aussi  
vous donner un  
coup de main à  
trouver.*



Dépliant réalisé par : Véronik Carignan inf.  
Etudiante au Baccalauréat en Sciences Infirmières  
En collaboration avec les  
intervenants du **Cran**

Les boîtes de conserve sont moins chers, il y a beaucoup de choix.



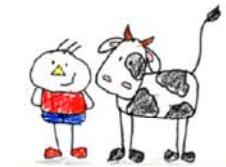
: Saumon, Thon en canne = 99 ¢ dans les épiceries



^ Gâtez vous avec un lait frappé :

- 1 tasse de lait
- 1 oeuf
- une banane en purée

\*mélanger au fouet si vous n'avez pas de malaxeur



N'oubliez pas de prendre des produits laitiers

Choisir des produits avec BLÉ ENTIER cela prévient la constipation souvent reliée à un effet secondaire de la méthadone.



(pain brun, pâte alimentaire, céréales avec avoine et blé)



Manger santé fait économiser les TAXES

Liqueur, buvez diète!!!  
(pour vous habituer au goût, mélange 1/2 diète et régulier)



500 ml Lait = 90 cents plutôt que 335 ml d'une boisson gazeuse à 1,15\$ (qui n'apporte aucun élément nutritif)

L'EAU demeure toujours la meilleure des boissons pour la santé et en plus est toujours gratuit.



Mangez lentement, vous aurez l'estomac plein



Pour une collation = faite comme lui, des provisions.  
(un fruit, un biscuit à l'avoine... et glissé le dans votre sac)



Manger du Pop Corn léger est bien meilleur pour la santé qu'un sac de chips (mais sans les mauvais gras)

Les fruits et légumes de saisons coûtent moins chers et sont toujours frais.



Jus d'orange concentrée congelée (marque maison des épiceries) 99 ¢.



Les noix sont une bonne source d'énergie et de remplacement aux viandes.



= Les Soupes Repas en CANNE. Chercher les Spéciaux à 99 ¢ par Canne de 400ml environs.



Aller dans les Petites épiceries de fruits et de légumes. C'est souvent moins cher que dans les Super marchés.

Éviter d'aller au lit juste après avoir mangé un GROS Repas car vous risquez des troubles du sommeil.



Les fèves en canne 99 ¢ (attention il faut les rincer)

Faite de votre alimentation une activité sociale.

