

LES CÉRÉALES À DÉJEUNER...COMMENT VOUS Y RETROUVEZ!

Lorsque vous arrivez devant la rangée des boîtes de céréales vous ne savez plus où donner de la tête ? Et si vos céréales "santé" préférées n'étaient que des friandises? Laissez ce petit article vous éclairer sur la situation.

Pour considérer des céréales à déjeuner «santé» il est important qu'elle respecte quelques critères...

Sur le tableau de valeur nutritive

(pour une portion de 30 g)

- ✓ Avoir un minimum 3g de fibres
- ✓ Avoir un minimum 5g de sucre pour des céréales sans fruit
- ✓ Contenir un maximum 10g de sucre pour des céréales avec fruit
- ✓ Contenir un maximum de 3 g de lipides (matières grasses) sauf pour les céréales avec noix et graines



Dans la liste d'ingrédients



On dit oui ... au blé entier, à l'avoine, au son de blé



On dit non ... aux huiles hydrogénées, shortening, huiles tropicales (coco, palmiste)

Cependant, n'oubliez pas qu'il est important d'avoir du plaisir à manger. Vous pouvez acheter vos céréales préférées même si elle ne respecte pas les critères santé, mais du moins vous savez ce qu'elle apporte du côté nutritif. Il ne manque plus qu'à essayer d'équilibrer le reste de votre déjeuner en conséquence !

Voici quelques exemples de céréales à déjeuner santé

Marques	Fibres (g)	Sucres(g)	Lipides (g)	Grains entiers
Bran Flakes -30g	4,4	3,5	0,4	✓
Shredded Wheat - 30 g	5,0	1,5	0,5	✓
Nature's path (muesli aux amandes)- 30 g	3,7	6,0	2,2	✓

Autres marques (peu ou pas sucrés) : -Bran flakes, croque-fibres, shreedies