

**PLAISIR &
EQUILIBRE**

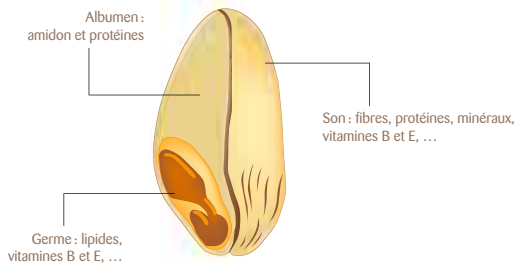
Le diététicien vous informe

Pourquoi choisir des «céréales complètes»?

Qu'est-ce qu'une céréale complète?

- Plus que des **fibres**
- Une céréale qui a gardé **son enveloppe de son ET son germe**

Les différentes parties du grain de céréale
et la localisation des différents composés bénéfiques



Exemples de céréales complètes

Pain complet



Céréales petit déjeuner
à base de céréales complètes



Quinoa



Avoine



Riz brun



Boullghour complet



Pâtes
au blé complet



Réalisé à l'initiative de:



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé

© 2012

Le diététicien **vous informe**

**PLAISIR &
EQUILIBRE**

Pourquoi choisir des «céréales complètes»?

Exemple de céréales petit déjeuner
pour adultes

Bol de 30 g



= 8 x  c. à soupe

Bol de 50 g



= 13 x  c. à soupe

Exemple de céréales petit déjeuner
pour enfants

Bol de 30 g



= 8 x  c. à soupe

Bol de 50 g



= 13 x  c. à soupe

- **Les portions** varient selon les **besoins quotidiens** de chacun et/ou du **plan alimentaire** établi.
- **Le volume** varie en fonction du **type** de céréales pour petit-déjeuner.

Réalisé à l'initiative de:



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé

© 2012