

Pain et céréales au petit-déjeuner

GUIDE DES PORTIONS

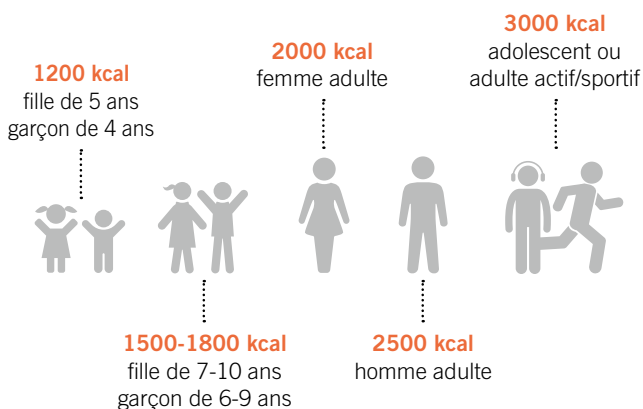
Le petit déjeuner est un repas essentiel à une alimentation équilibrée et une bonne répartition énergétique. Et les céréales et produits céréaliers y occupent une place de choix!

Céréales et produits céréaliers contribuent à l'équilibre alimentaire en apportant:

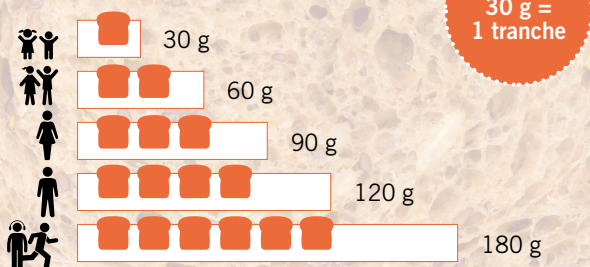
- ✓ glucides complexes
- ✓ fibres
- ✓ vitamines et minéraux



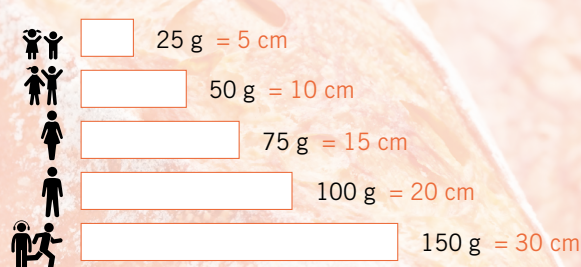
Pour des besoins énergétiques quotidiens de:



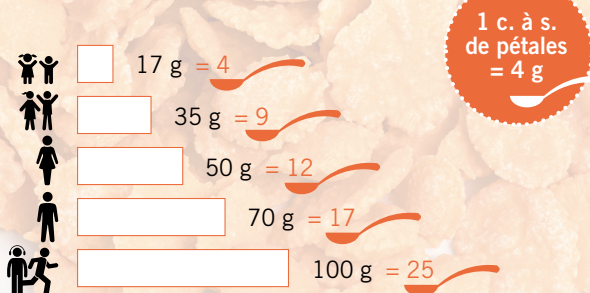
PAIN COMPLET



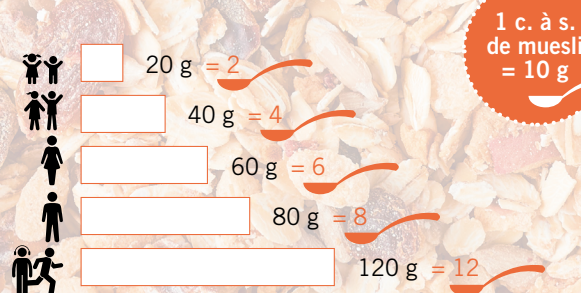
BAGUETTE MULTI-CÉRÉALES



CÉRÉALES PETIT-DÉJEUNER



MUESLI



AVEC LA COLLABORATION DE



Basés sur les objectifs nutritionnels suivants: 50-55% de l'apport énergétique total (AET) sous forme de glucides, max. 10% de l'AET sous forme de sucres ajoutés, 20 à 25% de l'AET pour le petit-déjeuner.

Référence: Plan to Eat, by Food in Action®.

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



À l'attention des professionnels de la santé ©2016