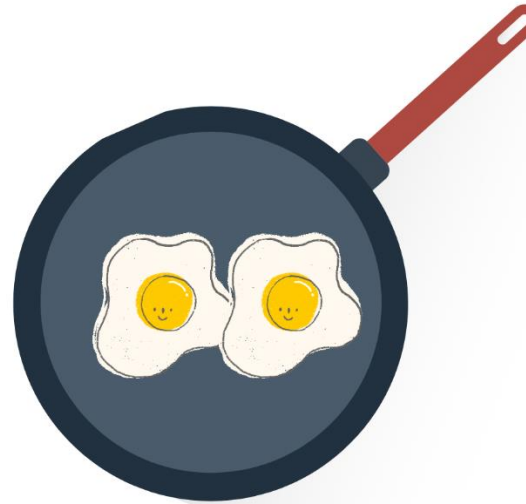


LISTE D'ÉPICERIE

Consultez cette liste d'épicerie avec des idées de recettes d'accompagnement pour l'inspiration du programme de petit-déjeuner! Assurez-vous d'inclure des aliments de chaque catégorie d'aliments chaque matin.



Grains

- Pain de blé entier** - [Sandwiches au fromage grillé](#); [L'oeuf dans le trou](#)
- Tortillas de blé entier** - [Burritos au petit-déjeuner](#); [Quesadilla Petit Déjeuner](#)
- Bagel de blé entier** / [muffins anglais](#) - [Sandwichs de petit déjeuner](#)
- Avoine** - [Granola fait maison](#); [Barres Granola faites maison](#); [Bouchées d'énergie sans cuisson](#); [Gâteaux d'avoine](#); [Coupes à l'avoine cuites au four](#)
- Céréale** (Cheerios multi-grains, son de raisin, blé déchiqueté et autres céréales riches en fibres et à faible teneur en sucre)
- Biscuit** (Triscuit grains entiers d'origine, Pain croustillant Wasa aux grains entiers, Biscuits Mary's Gone)
- Farine de blé entier** – [Crêpes faites maison](#), [Gaufres faites maison](#), [Muffins aux pêches et aux bleuets](#)

Protéines

- Lait ou substitut de lait** (lait d'amande, lait d'avoine, lait de soja) - [Smoothie vert](#)
- Alternative au yogourt ou au yogourt** (yogourt aux amandes, yogourt à la noix de coco) - [Parfait au yogourt](#); [Sucettes glacées au yogourt](#); [Écorce de yogourt](#); [Fruit avec trempette au yogourt](#)
- Œuf** – [bouchées aux œufs](#); [Brochettes de pain aux œufs](#); [Tasses de petit déjeuner](#)
- Fromage** - [œufs brouillés au fromage](#); Fromage cheddar avec des tranches de pomme; [Bol de fruits au fromage cottage](#)
- Haricot / Lentille** - [Poêlé à déjeuner aux haricots](#); [Lentille rouge & Avoine Porridge](#)
- Houmous** – Acheté en magasin ou [fait maison](#)
- Poulet haché** - bouchées du petit déjeuner; [Omelette au poulet et aux épinards](#)
- Beurre d'arachides** (ou beurre de soja, beurre de graine, Wowbutter (tournesol)) - [Fourmis sur une branche](#)

Fruits/Légumes

- Fruits frais** (pomme, banane, orange, fraise, melon d'eau, kiwi, mangue, etc.) - [brochettes de fruits](#); [Compote de fruits](#); [Framboises fourrées au yogourt](#); Friandise glacée à la banane; [Smoothie petit déjeuner aux baies](#); [Sandwiches aux pommes](#) (peut remplacer le beurre sans noix).
- Légumes frais** (concombre, céleri, carotte, brocoli, chou-fleur, épinard, oignon, etc.) - Légumes et [trempette](#); [Œufs brouillés aux légumes](#); [Idées de smoothies aux légumes](#)
- Salsa** - Acheté en magasin ou [fait maison](#)

