



# Échangez ceci... pour cela !



Farine blanche



Farine de grains

Les grains entiers regorgent de nutriments et de fibres. Ils soutiennent nos petits mangeurs plus longtemps !



Un petit pot de yogourt



Yogourt grec nature avec compote aux petits fruits

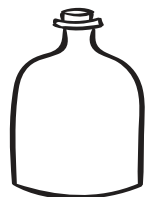
Le yogourt grec nature contient beaucoup moins de sucre, et davantage de protéines. Aromatisez-le avec une compote de petits fruits !



Miel, sirop d'érable ou de la purée de fruits



Sucre



Sirop de table

Les aliments riches en sucres raffinés ne sont pas très rassasiants et fournissent une énergie de courte durée. Consommés en trop grande quantité, les sucres raffinés peuvent contribuer au développement de certaines maladies chroniques.

Le sirop de table est souvent un mélange de sirop de maïs et de sirop de maïs à haute teneur en fructose, deux édulcorants transformés qui provoquent des pics de glycémie. Réduisez la quantité de sucre et ajouter plutôt un soupçon de miel, de sirop d'érable ou de purée de fruits. Le miel est antifongique, antibactérien et plein d'antioxydants, et régularise le taux de sucre dans le sang. Le sirop d'érable contient de nombreux minéraux essentiels, comme le manganèse et le zinc. Essayez aussi la purée de fruits, un délice !



Trempeuses et tartinaes du commerce

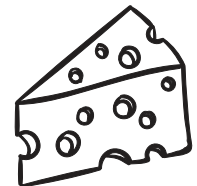


Trempeuses maison et houmous

Les trempeuses et tartinaes maison contiennent moins de sel et d'agents de conservation. Pour plus de protéines, optez pour une recette avec du yogourt grec !



Fromage à tartiner

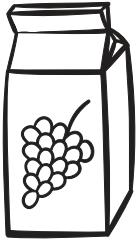


Fromage non transformé

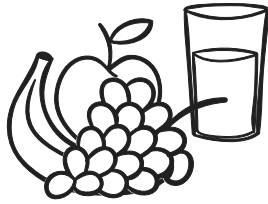
Achetez du fromage non transformé en gros format. Vos déjeuners seront ainsi moins gras et moins salés. Vous pouvez râper ou trancher le fromage à l'avance et le réfrigérer, ou même le congeler !



# Échangez ceci... pour cela !

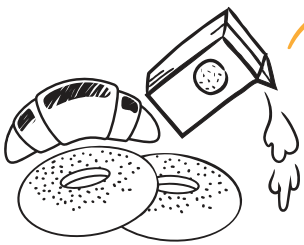


Jus



Eau, fruits et légumes frais

Servez des fruits et des légumes entiers. Ce sont de bonnes sources de vitamines et de fibres alimentaires. Les jus de fruits sont souvent riches en sucre et manquent de nutriments; buvez plutôt de l'eau !

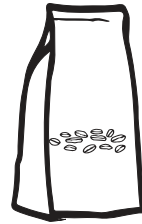


Produits de boulangerie commerciaux

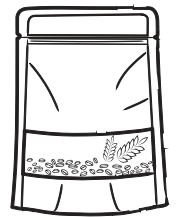


Crêpes et muffins de blé entier maison

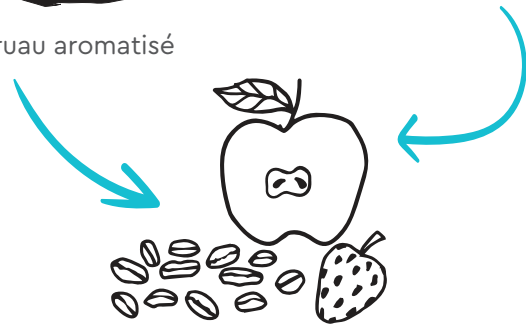
Les grains entiers contiennent plus de minéraux, de bons gras, de protéines et de fibres. Les aliments cuisinés maison vous permettent d'utiliser des quantités raisonnables de sucre et de sel, pour des options plus nutritives !



Gruau aromatisé



Granola du commerce



Flocons d'avoine, fruits et miel

Pour réduire la quantité de sucre et de sel de vos repas, cuisinez du gruau et du granola maison plutôt que d'acheter des produits aromatisés ou préparés. Utilisez des flocons d'avoine et des fruits : c'est super simple et beaucoup plus économique !



Viandes transformées (saucisse, jambon, bacon)



Oeufs et autres sources de protéines

Les viandes transformées sont souvent riches en sel et en gras saturés. Haricots, lentilles, graines, viande maigre, volaille, œufs, lait et produits laitiers faibles en gras sont de meilleurs choix quotidiens. Ils contiennent des nutriments essentiels, comme des protéines, des vitamines et des minéraux.

Choisissez des protéines de sources végétales. Elles contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres aliments protéinés.

**Pour agrémenter vos déjeuners, inspirez-vous des 45 recettes délicieusement créatives de notre livre !**