



# Échangez ceci... pour cela !



Farine blanche



Farine de grains entiers

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

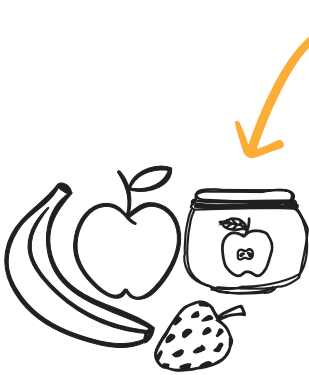


Yogourt aromatisé



Yogourt grec nature avec compote aux petits fruits

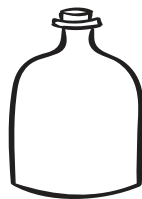
Le yogourt nature contient beaucoup moins de sucre que les yogourts aromatisés. Essayez le yogourt grec nature pour davantage de protéines, et aromatisez-le avec de la purée de fruits !



Fruits, compote ou de la purée de fruits

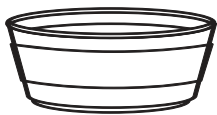


Sucre



Sirop de table

Les aliments contenant du sucre raffiné ne sont pas très rassasiants et fournissent une énergie de courte durée. Réduisez la quantité de sucre et ajoutez plutôt des bananes écrasées, de la purée de fruits, ou encore, de la compote de pommes non sucrée !



Trempeuses et tartinaes du commerce

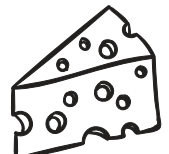


Trempeuses maison et houmous

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

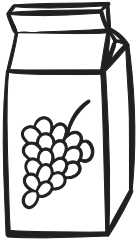


Fromage non transformé

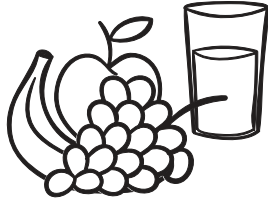
Le fromage en bloc ou en morceaux est souvent plus protéiné que les produits transformés à base de fromage. Pour une option plus économique, achetez de gros blocs de fromage et râpez ou tranchez-les vous-mêmes !



# Échangez ceci... pour cela !

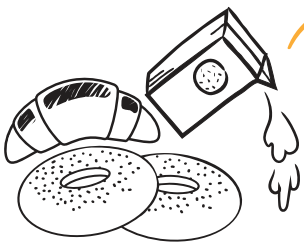


Jus



Eau, fruits et légumes frais

Les jus sont souvent riches en sucres et les fibres alimentaires y ont été retirées. Faites plutôt de l'eau votre boisson de choix et servez des légumes et fruits : ce sont de bonnes sources de vitamines et minéraux ainsi que de fibres !



Produits de boulangerie commerciaux

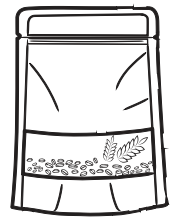


Crêpes et muffins de blé entier maison

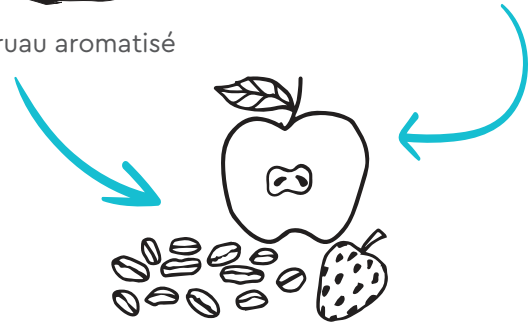
Les grains entiers fournissent davantage de fibres alimentaires et de bons gras. Les produits à grains entiers cuisinés maison vous permettent d'utiliser des quantités raisonnables de sucre et sel pour des options plus nutritives !



Gruau aromatisé



Granola du commerce



Flocons d'avoine et fruits

Cuisinez votre gruau et votre propre granola maison. Utilisez des flocons d'avoine et des fruits : c'est super simple et beaucoup plus économique !  
Si vous optez pour le gruau instantané, choisissez la version nature et ajoutez-y des fruits et de la cannelle pour plus de saveurs !



Viandes transformées (saucisse, jambon, bacon)



Oeufs et autres sources de protéines

Les viandes transformées ne sont pas de bonnes sources de protéines et sont souvent riches en sodium et en gras saturés.  
Optez plutôt pour des haricots, des lentilles, des noix et graines, ainsi que des produits laitiers faibles en gras. Tentez d'incorporer plus de protéines végétales à votre programme de déjeuners !

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