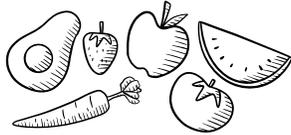


Idées d'aliments faciles à servir



Voici quelques idées d'aliments faciles à servir pour les matins où on manque de temps pour la préparation. Faites vos choix en suivant nos lignes directrices nutritionnelles générales et détaillées. Astuce : les bols, tasses et autres contenants individuels sont de bonnes solutions de rechange aux articles emballés individuellement.

LÉGUMES ET FRUITS



- Fruits : pommes, oranges, clémentines, bananes, poires, pêches, petits fruits, prunes, etc.
- Légumes : mini-carottes, céleri, concombre, tomates cerises, poivrons, brocoli, chou-fleur, courgettes, etc.
- Compote de pommes ou d'autres fruits (sans sucre ajouté)
- Fruits en coupe (sans sirop)
- Fruits séchés

ALIMENTS PROTÉINÉS



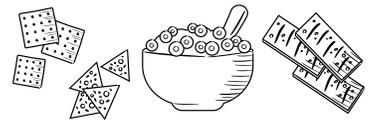
- Yogourt
- Fromage et fromage à effiloquer
- Œufs durs
- Lait ou lait de soya
- Houmous
- Beurre de soya
- Graines

EAU



Faites de l'eau la boisson de choix de votre programme de petits déjeuners. Boire de l'eau est essentiel pour la santé des enfants et c'est un excellent moyen d'étancher la soif et de rester hydraté.

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Céréales

Servir des céréales de grains entiers et faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) comme :

- Cheerios
- Special K Original
- Life
- Shredded Wheat Original
- Rice Krispies
- All Bran Flakes
- Corn Flakes Original

Craquelins

Servir des produits de grains entiers comme :

- Triscuit
- Breton Multigrain
- Craquelins carrés de blé Le Choix du Président
- Craquelins de pita cuits au four, chia et quinoa, Le Choix du Président
- Toast Melba 100 % grains entiers
- Faites vos propres craquelins au four avec du pain pita, tortilla ou naan !

Barres de céréales

Servir des barres de grains entiers, faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) et sans chocolat, comme :

- Barres croquantes Kashi aux 7 grains avec quinoa, miel, avoine et lin
- Barres croquantes avoine et miel Val Nature
- Barres croquantes croustade aux pommes Val Nature
- Barres tendres au mélange de petits fruits du Menu bleu Le Choix du Président
- Barres de baies mélangées Made Good
- Barres moelleuses à l'avoine et saveur de bleuets Made Good
- Barres moelleuses à l'avoine et saveur de brioche à la cannelle Made Good
- Faites vos propres barres de céréales :
[Barres déjeuner avoine et chia](#)
[Barres aux canneberges et graines de citrouille](#)