



L'art du déjeuner équilibré



Un bon déjeuner nous aide à bien commencer la journée.
Découvrez nos astuces pour vous aider à préparer des
déjeuners variés, colorés et équilibrés.



À chacun son gruau!

Égayez vos matinées en savourant un gruau sans cuisson préparé à l'avance selon les goûts de chacun.
Une seule base, des centaines de possibilités...

Base



Flocons d'avoine
125 ml (½ tasse)

+



Lait
60 ml (¼ tasse)

+



Yogourt à la vanille
125 ml (½ tasse)

Garnitures protéinées

Environ 30 ml (2 c. à soupe) de garnitures au choix :



Beurre d'arachides ou autres (amandes, noisettes, soya, etc.)



Graines (lin, chia, caméline, etc.)



Protéine végétale texturée (PVT)

Encore meilleur si ajouté le matin même



Graines (citrouille, tournesol, etc.)



Noix (amandes, cajous, noisettes, pacanes, de Grenoble, etc.)

Fruits et légumes

Environ 125 ml (½ tasse) de fruits frais ou surgelés au choix :



Banane
en purée (environ ½ banane)



Mangue
en dés



Petits fruits



Carotte
râpée



Pêche
en dés



Pomme
en dés ou en compote sans sucre ajouté

Épices ou arômes

Au goût et facultatif



Cannelle moulue



Extrait de vanille



Poudre de cacao

Préparation

1

Dans un contenant hermétique, **mélanger les ingrédients de la base.**

2

Ajouter les **épices ou arômes**, si désiré.

3

Ajouter les **garnitures protéinées** choisies et mélanger.

4

Ajouter les **fruits ou légumes** choisis et mélanger... ou pas!

5

Réfrigérer 3 heures ou toute la nuit.

Un déjeuner équilibré...

Le déjeuner devrait contenir des aliments de chacune des **trois catégories du Guide alimentaire canadien** pour vous assurer de faire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs nécessaires pour bien débuter la journée.



Légumes
et fruits

+



Aliments
protéinés

+



Aliments à
grains entiers

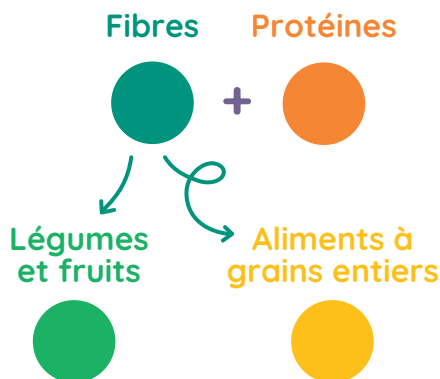
=

Début
de journée
équilibré

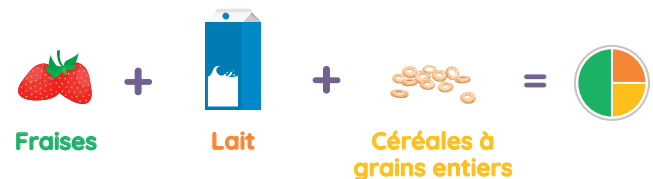
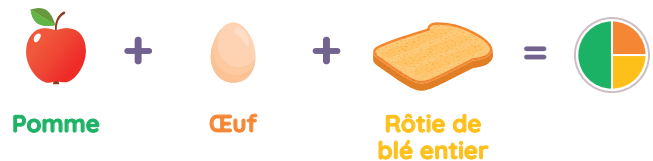


Le pouvoir des protéines et des fibres

Pour calmer la faim jusqu'à la prochaine collation ou jusqu'au prochain repas, assurez-vous de combiner des **aliments contenant des fibres** avec au moins un **aliment protéiné**.



Des idées de combinaisons équilibrées



Mon enfant n'a pas faim...

Certains enfants ont moins faim le matin. L'important est qu'ils respectent leurs signaux de faim. Servez un **déjeuner léger** que votre enfant pourra décider de manger ou non, et ajoutez une collation plus soutenante dans sa boîte à lunch.

Quoi
faire?

Smoothie

Biscuit
déjeuner

Muffin

Pour en savoir plus sur l'équilibre alimentaire, découvrez notre série d'articles sur le thème **Manger équilibré**.



Aide-mémoire pour un déjeuner équilibré

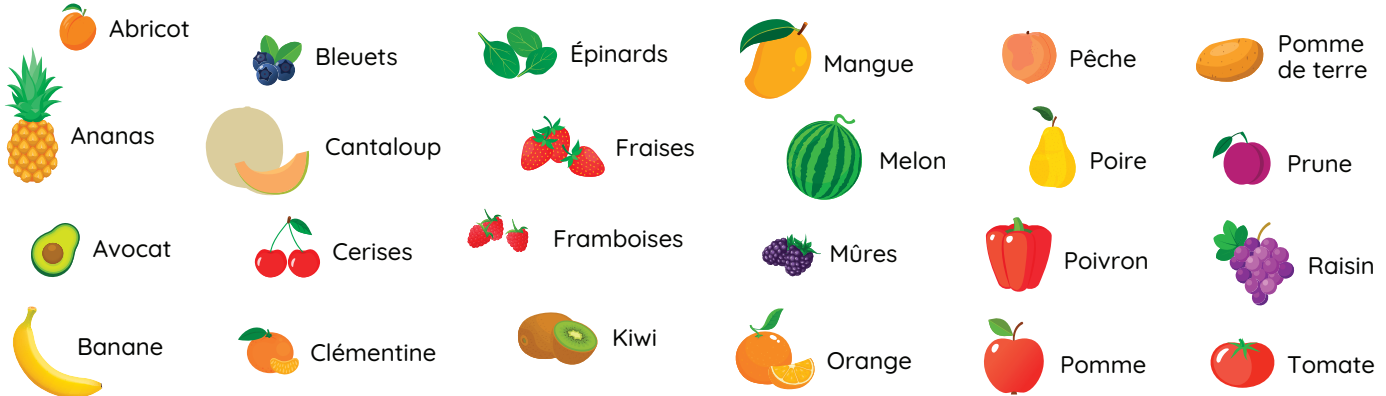
Légumes ou fruits, aliments protéinés et aliments à grains entiers...

Voici une foule d'idées pour vous aider à concocter un déjeuner complet et nutritif.

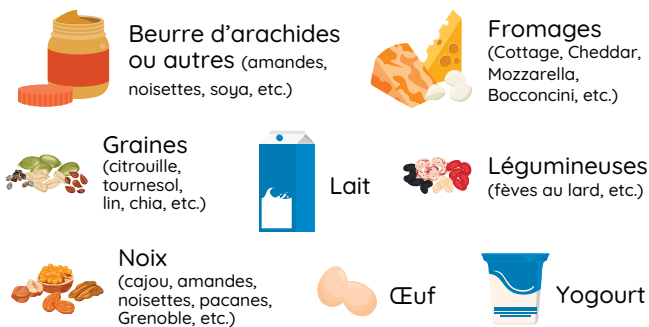
Invitez votre enfant à choisir des aliments de chacune des catégories et le tour est joué!

Légumes et fruits

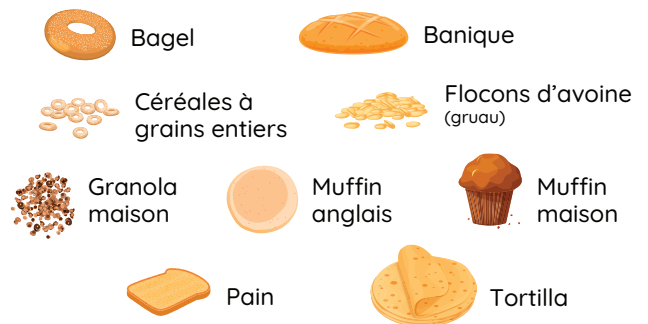
Frais, surgelés, en conserve dans leur jus, en compote ou séchés sans sucre ajouté



Aliments protéinés



Aliments à grains entiers



Découvrez nos idées de recettes équilibrées pour bien nourrir vos débuts de journées!

