

Un déjeuner champion



Un petit déjeuner complet contient au moins **3 des 4 groupes du Guide alimentaire canadien.**



En ajoutant quelques noix au gruau, on lui donne du croquant, un bon goût... et le **4^e groupe alimentaire** (viandes et substitut



Pourquoi déjeuner ?

- Pour donner du carburant à nos muscles et à notre cerveau, l'organisme en a grandement besoin après le jeûne de la nuit.
- Pour nous soutenir jusqu'au prochain repas.

Voici quelques trucs éclairs pour équilibrer certains repas matinaux populaires...

| Avant | Petit conseil |
|--|--|
| Bagel sésame et fromage à la crème | <p>Opter pour un bagel de grains entiers. Remplacer le fromage à la crème par du suisse ou du cheddar. Ajouter un fruit.</p> |
| Rôties au caramel ou à la tartinade de chocolat | <p>Opter pour des rôties de blé entier. Remplacer le chocolat ou le caramel par du beurre d'anachide ou tout autre beurre de noix. Ajouter des tranches de pommes, des rondelles de banane ou une compote de fruits sans sucre ajouté.</p> |
| Un muffin | <p>Troquer les muffins du commerce par des muffins maison, que vous pouvez préparer à l'avance le week-end! Accompagner-les d'un verre de lait et d'un fruit.</p> |
| Deux œufs, bacon, pommes de terre rissolées et pain grillé | <p>Opter pour des rôties de blé entier. Échanger le bacon pour du fromage cottage. Remplacer la moitié des pommes de terre par des fruits frais.</p> |



Bon déjeuner!