DÉGUSTEZ UN DÉLICIEUX DÉJEUNER NUTRITIF

Vous savez que le déjeuner est un repas important, mais des matins mouvementés peuvent vous empêcher d'en profiter. Un déjeuner peut tout simplement consister en un bol de céréales de grains entiers, un fruit et du lait (ou une boisson de soya enrichie non sucrée). Vous pouvez rendre votre déjeuner plus appétissant de nombreuses façons.

Vous pouvez inclure trois groupes alimentaires à votre déjeuner grâce à ces idées faciles à réaliser.

CINQ IDÉES DÉLICIEUSES SUR LE POUCE

1. Une boisson fouettée faite avec du lait, du beurre de noix et des fruits.
2. Du pain pita fourré avec de l'hummus, des carottes tranchées et des poivrons en dés.
3. Un muffin anglais de grains entiers avec du fromage et des tranches de tomate.
4. Un œuf dur, un fruit et un mini pain pita de grains entiers.
5. Une banane et du beurre de noix enroulés dans une tortilla de grains entiers.

Lorsque vous achetez des aliments pour le déjeuner, utilisez le tableau de la valeur nutritive (TVN) pour vous aider à faire des choix éclairés.

À SAVOIR

La portion est la quantité d'aliment utilisée pour calculer les valeurs indiquées dans le TVN. La portion d'un produit **ne reflète pas** nécessairement la quantité d'aliments suggérée à consommer en une seule fois.

Pour faire de meilleurs choix à propos de votre déjeuner, commencez par examiner la portion et par vérifier le % de la valeur quotidienne (% VQ) des nutriments qui vous intéressent. Le % VQ indiqué sur le TVN indique la quantité d'un nutriment se retrouvant dans une portion de cet aliment. Le % VQ vous indique si une **portion** contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

Pain tranché, tortillas, muffin anglais, bagels, gaufres, crêpes: choisissez les produits qui offrent le plus de fibres et le moins de sodium. De plus, cherchez des aliments dont le premier ingrédient est les grains entiers.

Utilisez la portion pour vous aider à comprendre les renseignements indiqués sur le TVN. Vérifiez la portion et comparez-la à la quantité que vous comptez manger. Si vous mangez le double de la portion, vous devrez doubler les calories et les nutriments indiqués. Si vous mangez la moitié de la portion, vous devrez réduire de moitié les calories et la quantité de nutriments indiqués. Par exemple, si la taille d'une portion de pain est une tranche et que vous en mangez deux, doublez les calories et les nutriments indiqués dans le TVN.

À SAVOIR

5 % de la valeur quotidienne ou moins c'est **peu** et 15 % de la valeur quotidienne ou plus c'est **beaucoup** d'un nutriment.

Gruau prêt-à-manger et barres de céréales: Achetez les marques qui offrent plus de fibres et moins de sucre.

Fruits en conserve: Achetez des fruits en conserve dans de l'eau ou du jus.

Fèves au lard: Un excellent ajout à votre déjeuner quotidien; choisissez les marques offrant le moins de sodium et de sucre.

Yogourt: Choisissez le plus souvent du yogourt nature faible en gras.

Burrito et miniquiches congelées: Les meilleurs plats à emporter sont ceux à teneur réduite en gras saturés et trans et en sodium et à teneur élevée en fibres et en vitamines.

Boisson déjeuner: Choisissez la boisson offrant le plus de vitamine A, de vitamine C ou de calcium et le moins de sucre.

Évitez la frénésie du matin en préparant votre déjeuner et la table la veille pour vous laisser plus de temps et utilisez le TVN pour vous aider à commencer votre journée de façon saine.

Apprenez-en plus à Canada.ca/Valeurnutritive

Santé Canada Health Canada

Canada