

Alimenter l'avenir

Choix santé



Code de produit
4/882 g N° 14767



Code de produit
4/875 g N° 14183

- Faites à 100 % d'avoine !
- Allergène : Blé
- Kasher
- Sans gras trans

- Faites à 100 % d'avoine !
- Allergène : Blé
- 5 grains entiers : avoine, orge, maïs, blé, riz brun
- Kasher
- Sans gras trans

Les enfants qui déjeunent ont tendance à obtenir de meilleurs résultats scolaires et à avoir moins de problèmes de discipline.

Source : Walstrom et Bagalle. More than test scores: Results of the universal school breakfast pilot in Minnesota. Top Clin Nutr. 1999;(1):17-29

Les enfants qui ne déjeunent pas réussissent rarement à reprendre au cours de la journée les éléments nutritifs qui leur manquent.

Source : Nicklas et coll. Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study. Am. J. Clinical Nutrition, avril 1998; 67:757-763

Les adultes qui maintiennent avec succès une perte de poids déjeunent presque tous les jours.

Source : Wyatt et coll. Long-term weight loss and breakfast subjects in the National Weight Control Registry. Obesity Research. 2002;10(2):78-82

	Grains entiers	Calories	Fibres	Sodium
Cheerios*	✓	120 g	3 g	270 mg
Cheerios Multi-Grain	✓	110 g	3 g	200 mg
Special K	NON	110 g	0 g	270 mg
Corn Flakes	NON	110 g	1 g	220 mg
Rice Krispies	NON	100 g	0 g	310 mg

Choix de collations aux céréales



Mélange du randonneur
Ajoutez vos céréales General Mills préférées aux aliments suivants pour obtenir une collation santé.

- Bretzels
- Canneberges déshydratées
- Raisins secs enrobés de yogourt
- Graines de soya

Barres à la guimauve et aux Cheerios*
Essayez cette recette avec des céréales Cheerios* ordinaires ou des Cheerios* Multi-Grain pour une variante colorée.

- Ingédients**
- 3 c. à soupe (45 mL) beurre ou margarine
 - 1 sac (250 g) guimauves miniatures (5 tasses/1,25 L)
 - 5 tasses (1,25 L) céréales Cheerios*



Préparation au micro-ondes

Graisser ou vaporiser légèrement d'enduit culinaire un moule de 9 x 13 po (23 x 33 cm). Chauffer le beurre et les guimauves dans un grand bol allant au micro-ondes à puissance MAXIMALE environ 2 minutes, en remuant toutes les minutes, jusqu'à consistance lisse. Incorporer immédiatement les céréales et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

Préparation sur la cuisinière

Graisser ou vaporiser légèrement d'enduit culinaire un moule de 9 x 13 po (23 x 33 cm). Faire fondre le beurre dans une casserole de 3 pintes (3 L) à feu doux. Ajouter les guimauves et remuer jusqu'à ce qu'elles soient fondues et que le mélange soit lisse. Retirer du feu. Continuer la préparation tel qu'indiqué ci-dessus.

Important : le temps au micro-ondes peut varier selon les modèles de four.

CONSEILS :

- Vaporiser entièrement le bol ou la casserole d'enduit culinaire avant la cuisson. Cela empêche de coller sur les côtés et facilite le nettoyage.
- Se congèle bien. Congeler de petites quantités pour les lunchs.

Le secret pour adopter et garder un mode de vie sain : consommer les aliments nutritifs qui vous plaisent et pratiquer les activités physiques que vous aimez. La santé et le bien-être, c'est une question d'équilibre.

Obtenez plus d'information à l'adresse foodservice.canada@genmills.com

*Marques déposées ©2007 General Mills