

Produits céréaliers Petit Déjeuner & Collations

Chloé De Smet

29

Céréales

Céréales:

- Matières grasses < 5%
- Sucres < 20% (30% tolérable)
- Fibres > 6%

Mueslis / Granolas

- Matières grasses < 12%
- Sucres < 15%
- Fibres > 6%



Bien choisir:

La portion étiquetage = 30g. La portion réelle 60 à 90g!

Attention au sel! (souvent 1%!!!)

Préférez les flocons et les mueslis aux pétales de céréales, céréales soufflées et granolas

Plus les céréales sont transformées, plus leur IG est élevé.

Chloé De Smet

30

Biscottes / cracottes

- Index Glycémique généralement élevé
- Favoriser les produits riches en fibres, à base de seigle complet
- Choisissez si possible l'addition de noix et / ou graines
- Choisissez les versions sans sucres ajoutés
- < 1,2% de sel
- Eviter les céréales soufflées, extrudées (galettes de riz, maïs)



Chloé De Smet

31

Viennoiseries / brioches

- Pur beurre
- Non tranchées (moins de conservateurs)
- chez un artisan boulanger plutôt qu'au supermarché!
- Pépites de chocolat
- Émulsifiants
- Ingrédients ultra-transformés issus du cracking
- La version Surgelée des viennoiseries et souvent moins catastrophiques que celles en sachets.



Chloé De Smet

32

collations

- Les plus simples sont les moins mauvais pour la santé!

Biscuits secs > biscuits secs au chocolat > biscuits moelleux (cakes, madeleines etc.) > biscuits fourrés > biscuits moelleux fourrés

- De préférence à base de céréales complètes (> 6% fibres)
- Avec de vrais ingrédients (éviter l'huile de palme, de coco, les sirops et les jus concentrés)
- Poudre à lever avec de carbonates (bicarbonate de soude) et pas de phosphates (E450)
- Biscuits simples
 - Dont sucres < 25%
 - Matières grasses < 18% si possible
- Biscuits au chocolat
 - Dont sucres < 33%
 - Matières grasses < 25%
- Biscuits mous
 - Dont sucres < 30%
 - Matières grasses < 25%



Chloé De Smet