



# Préparez un bol de céréales meilleur pour vous

En ce qui concerne les repas à domicile, il n'y a rien de plus rapide et de plus simple qu'un bol de céréales froid. Mieux encore : les céréales peuvent également constituer un repas équilibré ! Voici les étapes à suivre pour préparer un bol de céréales nourrissant et satisfaisant :

## Soyez conscient de votre part

Même si vous choisissez des céréales nutritives, il est facile de servir trop d'une bonne chose. Utilisez le tableau des valeurs nutritives sur la boîte pour vous aider à déterminer la portion adaptée à vos besoins.

## Attention au sucre ajouté

Les céréales peuvent contenir une quantité surprenante de sucre. Recherchez des céréales contenant 6 grammes ou moins de sucres ajoutés par portion.

## Produits laitiers

Le lait écrémé ou faible en gras apporte des protéines, de la vitamine D, du calcium et d'autres nutriments précieux. Si vous préférez le lait végétal, sachez qu'il ne contient peut-être pas autant de vitamines et de minéraux. Le yogourt faible en gras non sucré peut également constituer un ajout savoureux et satisfaisant à votre bol.

## Parsemez de graines ou de noix

Une petite portion de noix comme les amandes ou de graines comme le tournesol peut ajouter des nutriments importants à votre repas. Leurs graisses saines et protéines peuvent également rendre votre bol de céréales un peu plus satisfaisant.

## Aromatisez avec des fruits

Il est facile de choisir des céréales moins sucrées en y ajoutant une portion de fruits naturellement sucrés ! En réduisant votre portion de céréales, une portion de fruits peut également vous aider à compléter votre bol avec moins de calories et de glucides.

## Choisissez des céréales complètes

Optez pour des céréales 100 % complètes comme l'avoine, le sorgho ou le blé entier. Ces céréales seront plus riches en fibres, ce qui les rendra plus rassasiantes et meilleures pour le contrôle de la glycémie.

## Utilisez un bol plus petit

Des études montrent que nous versons et mangeons plus de céréales lorsque notre bol est plus grand. Évitez les bols surdimensionnés, un bol de taille standard est parfait.

