Échangez ceci... pour cela !

CLUB des petits déjeuners MD

Comment améliorer la qualité nutritionnelle de vos petits déjeuners ?

De petits ajustements simples dans les recettes ou dans les choix d'aliments peuvent améliorer considérablement la qualité nutritive du petit déjeuner servi. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider en cuisine ou dans la sélection des aliments à acheter.

ALIMENTS PROTÉINÉS

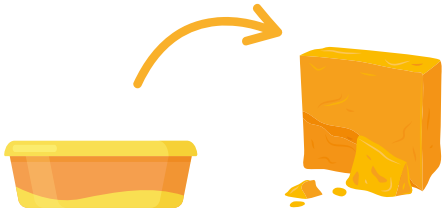
Pour vos achats



Yogourt aromatisé du commerce — Yogourt nature avec garnitures

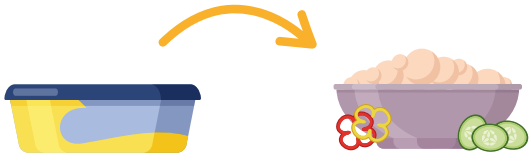
Privilégiez le yogourt nature avec des garnitures personnalisées aux yogourts aromatisés.

Pour un rassasiement de plus longue durée, **optez pour le yogourt grec ou skyr,** qui offre davantage de protéines pour un petit déjeuner plus soutenant.



Fromage à tartiner — Fromage en bloc

Remplacez le fromage à tartiner ou les produits de fromage fondu (style tranches Singles) pour du **fromage en bloc** que vous pourrez **trancher ou râper** selon vos besoins. Les fromages à tartiner et produits de fromage fondu contiennent généralement plus de sel et moins de protéines et de calcium.



Trempettes du commerce — Trempettes maison et houmous

Usez de créativité en faisant vos propres trempettes maison avec du yogourt, du tofu ou de l'houmous. Les trempettes du commerce ont tendance à être plus riches en gras saturés, en sodium et en additifs.

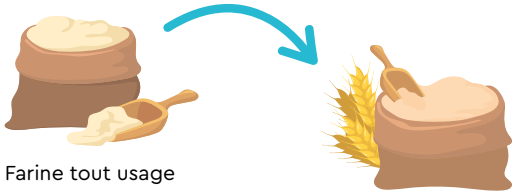
Les viandes transformées telles que les charcuteries, les saucisses et le bacon sont **à éviter pour le petit déjeuner à l'école.** Elles sont généralement riches en gras et en sel et ne fournissent pas suffisamment de protéines pour un petit déjeuner soutenant.

dernière mise à jour : Mars 2026

Échangez ceci... pour cela !

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Dans vos recettes



Farine tout usage — Farine de blé entier

Remplacez la farine tout usage par de la farine de blé entier. Ainsi, vos produits finis auront un apport en fibres plus important et pourront soutenir les bedons plus longtemps.

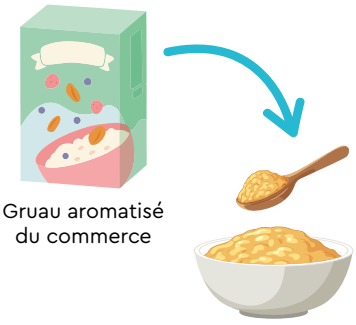
- **Astuce :** Lorsqu'il n'est pas possible de remplacer la farine tout usage par la farine de blé entier, **pensez à bonifier la recette pour assurer un apport en fibres**. Par exemple, il est possible de remplacer ¼ tasse de farine tout usage par ¼ tasse d'une source de fibres telle que des graines de lin moulues, des graines de chia moulues ou encore du son de blé.



Muffins du commerce — Muffins maison

Réduisez la quantité de sucre. Les recettes de boulangeries contiennent souvent des quantités considérables de sucre. Il est possible de réduire la quantité de sucre en remplaçant le tout par de la purée de fruits maison ou de la compote de pommes du commerce. Le but est de développer le goût des élèves en les habituant à des aliments moins sucrés !

Pour vos achats



Gruau aromatisé du commerce — Gruau nature

Remplacez les gruaux aromatisés par du gruau nature, idéalement cuit avec du lait ou une boisson de soya pour un apport en protéines. Il est également possible d'utiliser du lait en poudre. Le gruau nature est généralement moins coûteux et il est possible de l'agrémenter de multiples façons. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

→ Cacao en poudre ou beurre de soya et bananes en purée

→ Compote de pommes et cannelle

→ Petits fruits surgelés et miel

→ Pêches en conserve égouttées et noix de coco râpée non sucrée



Recherchez « entier » ou « entière » à la suite des grains ou des farines dans la liste des ingrédients (ex. : farine de blé entier, avoine entière). Lorsque l'étiquette indique simplement « farine de blé », il s'agit de farine blanche, d'où l'importance de rechercher le mot « entier ».

dernière mise à jour : Mars 2026

Échangez ceci... pour cela !

LÉGUMES ET FRUITS

Pour vos achats



Compote du commerce (avec sucre ajouté) — Compote du commerce ou maison (sans sucre ajouté)

Assurez-vous que les compotes sont sans sucre ajouté, sans édulcorant et sans colorant.

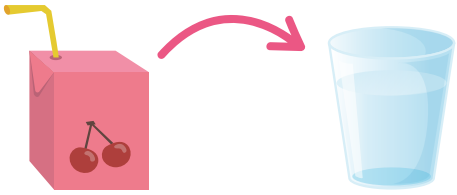


Fruits en conserve (égouttés)

Les fruits en conserve doivent être sans édulcorant et sans sucre ajouté. Si vous choisissez des fruits dans le jus, égouttez-les avant de servir.

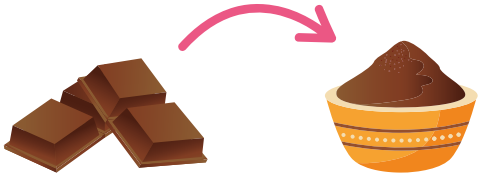
N'hésitez pas à utiliser des fruits et légumes surgelés pour vos recettes de smoothies, de muffins ou d'omelettes !

AUTRES



Jus — Eau

L'eau est la boisson de choix. Évitez les jus ou les eaux aromatisées du commerce qui sont généralement des sources importantes de sucres et parfois d'additifs. Pour en savoir plus, consultez notre outil Choisir des boissons pour votre programme.



Chocolat — Cacao en poudre

Le chocolat est un aliment d'exception qui ne devrait pas se retrouver dans les petits déjeuners à l'école, car souvent très riche en sucres et en gras saturés. Vous aimeriez ajouter une touche chocolatée à l'une de vos recettes ? **Utilisez plutôt du cacao en poudre !**

VOUS CHERCHEZ D'AUTRES FAÇONS DE VARIER VOTRE MENU ?

N'hésitez pas à consulter la section NUTRITION DU COIN DES ÉCOLES, **où vous trouverez :**

- → Des exemples de menus
- → Notre livre de recettes
- → Des fiches d'inspirations
- → Une panoplie de recettes

dernière mise à jour : Mars 2026