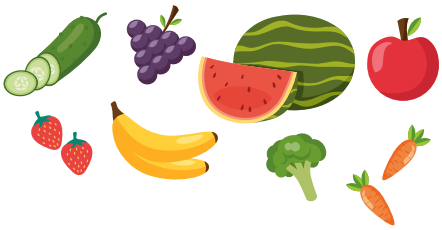
Idées d'aliments faciles à servir

Voici quelques idées d'aliments faciles à servir pour les matins où on manque de temps pour préparer le repas. Assurez-vous de suivre nos lignes directrices nutritionnelles disponibles dans les ressources du Coin des écoles.

Pensez écolo : les bols, tasses et autres contenants individuels réutilisables sont de bonnes solutions de rechange aux articles emballés individuellement.

FRUITS ET LÉGUMES



- Fruits: pommes, raisins, oranges, clémentines, kiwis, ananas, cantaloup, papaye, banane, poires, pêches, petits fruits (bleuets, amélanches, mûres, framboises, fraises, etc.), cerises de terre, melon d'eau, prune, mangue, figue, kaki, melon miel, litchi, etc.
- Légumes : carottes, céleri, mini concombre, tomates cerises, poivrons, champignons, brocoli, chou-fleur, courgettes, pois sucrés, minis épis de maïs, pois mange-tout, etc.
- Compote de pommes ou d'autres fruits (sans sucre ajouté)
- Fruits en coupe (sans sirop)
- Fruits séchés (non sucrés)

ALIMENTS PROTÉINÉS



- Yogourt, yogourt grec ou yogourt à boire faible en sucre (ex : Danino)
- Fromage (ex: Babybel, Cracker Barrel, Black Diamond Ficello, etc.)
- Œufs durs
- Lait ou boisson de soya enrichie
- Houmous maison ou du commerce (ex: Fontaine Santé mini hummus)
- Tartinade de soya (ex: Wowbutter)
- Graines (tournesol, citrouille, etc.)
- Pois chiches ou edamames grillés, faits maison ou du commerce (ex : Go Beanz, Three Farmers, etc.)
- Fromage cottage
- Édamames, cuits à la vapeur ou rôtis à sec

Dernière mise à jour: Juillet 2026

Idées d'aliments faciles à servir

CLUB des petits déjeuners MD

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Céréales

Servir des céréales de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) comme :

- Cheerios (Original ou Multi-Grain)
- Shredded Wheat L'original Spoon Size
- All-Bran (Original, Flakes ou Buds)
- Squares à l'avoine de Quaker
- Céréales Kashi Blé d'automne biologique
- Céréales Grains anciens PC Biologique
- Mini-Wheats à faible teneur en sucre
- Natures Path Céréales Flocons de maïs au miel (sans gluten)

Craquelins

Servir des produits de grains entiers comme :

- Triscuit Original, faibles en sodium ou minis
- Craquelins de pita cuits au four, chia et quinoa PC
- Craquelins de pita multigrains cuits au four PC
- Craquelins Breton Bouchées Légumes
- Melba Toast Grains entiers
- Pain de seigle croustillant multigrains Ryvita
- Faites vos propres craquelins au four avec du pain pita, tortilla ou naan

Pains

Offrez des aliments à grains entiers, en favorisant les options faibles en sodium:

- Options de blé entier : pain, tortillas, muffins anglais, pain aux raisins, pains pita, bagels, etc.

Barres de céréales

Servir des barres de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) et sans chocolat, comme :

- Barres Val Nature Boîte à lunch saveur de fruits des champs
- Barres granola MadeGood (Fraise, Baies mélangées)
- Barres moelleuse à l'avoine MadeGood (Bleuets, Brioche à la cannelle)
- Barres tendres mélange de petits fruits PC Menu bleu
- Barres Grains santé KIND (Avoine, miel et noix de coco grillée, Vanille bleuets)
- Faites vos propres barres de céréales. Découvrez nos recettes dans la section Nutrition du Coin des écoles.