

# CÉRÉALES À DÉJEUNER

## CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

### Par portion de 30 g :

- 8 g et moins de sucre
- 8 % et plus de la valeur quotidienne en fibres
- Aucun succédané de sucre (édulcorant)

### Autres critères de qualité

- Privilégier les céréales de grains entiers.
- Éviter les colorants et les additifs.

### Considérations durables

- Pour réduire l'emballage, acheter les céréales dans des contenants de plus gros format que celui domestique ou en vrac.

### Meilleurs choix sur le marché

- Flocons de son ou Céréales multison- MENU BLEU (marque Le Choix du Président)
- Shredded wheat (original, spoonsize, & bran) (marque POST)
- Céréales à grains entiers (marque WEETABIX)
- Cheerios Original (marque General Mills)
- Go Lean Original et Blé d'automne biologique (marque Kashi)

### Meilleurs choix biologiques:

Nature's Path offre plusieurs choix sains:

- Blé soufflé Khorasan
- Qi'a Superfood
- Heritage Crunch
- Flocons Multison
- Heritage Flakes