

# Petit-déjeuner

## CÉRÉALES & JUS VS TARTINES & FRUIT

Comparez, choisissez, savourez en toute conscience !



Moins transformé



Moins de sucres ajoutés<sup>(1)</sup>



Plus de fibres



Plus rassasiant

### 1. BOL DE CÉRÉALES NESQUIK® + JUS D'ORANGE 100 % PUR JUS JOKER®



Rapide et pratique



Saveur chocolatée appréciée

#### LISTE DES INGRÉDIENTS

##### CÉRÉALES NESQUIK (60 g)

- Céréales (71 %) (farine de blé complet, blé, sucre, cacao maigre en poudre (4 %))
- Sucre
- Sirop de glucose
- Sel
- Arôme naturel
- Émulsifiant : lécithines (soja)
- Vitamines (niacine, B6, B2, B1, acide folique, B12, D)
- Fer

##### JUS D'ORANGE

- 100 % PUR JUS JOKER (250 ml)
- Jus d'orange à base de concentré



- Beaucoup de sucres (dont sucres ajoutés)
- Peu de fibres
- Le jus de fruit apporte les sucres du fruit mais très peu de fibres
- Moins rassasiant
- Produits transformés

### 2. TARTINES, BEURRE, CONFITURE MAISON & ORANGE ENTIÈRE



Aliments simples



Fruit entier



Plus rassasiant

#### LISTE DES INGRÉDIENTS

- Baguette tradition (environ 80 g)  
Farine de blé, eau, sel, levure
- Beurre (10 g)  
Crème (lait), ferments lactiques (lait), sel
- Confiture maison (20 g)  
Fruits, sucre

- Orange entière (1 pièce)  
Ingrédient : orange



- ✓ Fruit entier : apporte fibres, vitamines et minéraux
- ✓ Absorption du sucre plus lente
- ✓ Plus de mastication, meilleure satiété
- ✓ Moins transformé
- ✓ Contient tout de même du sucre ajouté via la confiture

ENVIRON 9 À 11 ingrédients



#### NOMBRE D'INGRÉDIENTS<sup>(2)</sup>

VS

4 À 5 ingrédients

#### TABLEAU NUTRITIONNEL - POUR 1 PETIT-DÉJEUNER

1. CÉRÉALES NESQUIK (60 g)  
+ JUS D'ORANGE 100 % PUR JUS (250 ml)

454 kcal / 1 903 kJ	
4,9 g	
dont acides gras saturés	1,2 g
81,1 g	
dont sucres	38,3 g
4,5 g	
7,3 g	
0,63 g	

##### NUTRIMENTS

⚡	Énergie
💧	Matières grasses dont acides gras saturés
📦	Glucides dont sucres
🌿	Fibres alimentaires
🍖	Protéines
📏	Sel

2. TARTINES, BEURRE, CONFITURE MAISON (20 g)  
+ ORANGE ENTIÈRE

409 kcal / 1 712 kJ	
13,4 g	
dont acides gras saturés	6,2 g
59,0 g	
dont sucres	19,6 g
7,1 g	
12,4 g	
0,96 g	



#### À RETENIR

- Le meilleur petit-déjeuner n'est pas forcément celui qui contient le moins de sucre, mais celui qui :
- ✓ rassasie davantage
  - ✓ apporte des fibres
  - ✓ fournit des nutriments essentiels
  - ✓ est composé d'aliments moins transformés



Boire un fruit n'est pas équivalent à manger un fruit. Le fruit entier conserve ses fibres et rassasie mieux !

(1) Hors sucres naturellement présents dans les fruits et le lait.  
(2) Les recettes maison peuvent varier légèrement selon les ingrédients utilisés.

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur [juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)

