

Biscuits et céréales petit-déjeuner

1. Définition

Les biscuits et céréales petit déjeuner sont des préparations maison ou industrielles composées de farine, de sucre, de graisses et de diverses garnitures (chocolat, fruits secs, miel, etc.) en quantité variable.

2. Avantages/ inconvénients et informations nutritionnelles

Les biscuits et les céréales petit déjeuner (CPD) contribuent aux besoins énergétiques (caloriques) de la journée, par leurs apports nutritionnels en glucides simples et complexes, en lipides, en protéines et en fibres, ceci en quantité et qualité variable. Pour rappel, les biscuits et certaines céréales petit déjeuner se trouvent à la pointe de la pyramide alimentaire dans la catégorie des extras. Certains d'entre eux apportent des graisses et des sucres en trop grande quantité et de mauvaise qualité, ce qui mène à une prise de poids.

L'apport énergétique peut varier entre 350 et 500 calories par 100g de produit. Les apports en graisses sont compris entre 5 à 30g par 100g et les apports en sucres simples entre 0 à 46g par 100g.

Par contre, il existe des céréales petit déjeuner enrichies en calcium et en fer, deux minéraux importants pour l'organisme. Certaines sont même riches en fibres, ce qui favorise le transit intestinal.

3. Critères de choix

- ✓ Une portion de maximum 30g pour les biscuits et de 50 à 60g pour les céréales.
- ✓ Un apport en graisse total de 10% (10g de graisse dans 100g de produit) avec une tolérance à 15%.
- ✓ Un apport en sucres simples inférieur à la moitié des glucides totaux du produit.
- ✓ Une source en fibres : apport d'au moins 4% (4g dans 100g de produit) à 6%.
Exemple : voir tableau

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	Pour 30 g +125 ml de lait demi-écrémé	Pour 100 g
Energie	184 kcal 775 kJ	412 kcal 1737 kJ
Protéines	6,5 g	7,3 g
Glucides dont sucres	29 g 14,5 g	76 g 28,8 g
Lipides dont saturés	4,3 g 2,1 g	7,6 g 3 g
Fibres	1,5 g	5 g
Sodium	0,12 g	0,2 g

LECTURE

1. La portion recommandée est de 30g, ce qui correspond aux critères de choix
2. L'apport en graisses = 7,6g dans 100g de produits (=7,6%) → inférieur à 10% donc le produit entre dans les critères.
3. L'apport en glucides totaux : 76g dont 28.8g/100g de sucres simples → se trouve dans les critères pour les sucres car $76/2 = 35.5g$ donc l'apport de 28,8g est bien inférieur à 35,5g.
4. L'apport en fibres est de 5g pour 100g de produit (=5%). Cet apport est supérieur à la recommandation de 4% → il est donc dans le critère pour ce paramètre.

4. Quantité recommandée, répartition sur la journée et fréquence de consommation

On propose donc des quantités limitées lors des choix, c'est-à-dire une portion de 30g pour les biscuits et maximum 60g pour les céréales petit déjeuner (6 à 8 cuillères à soupe). En ce qui concerne la fréquence, il est recommandé de ne consommer des céréales que deux fois par semaine et de limiter au maximum les biscuits.

5. Bonnes et mauvaises associations

- ✓ Eviter un cumul sur une journée : céréales au déjeuner le matin avec un biscuit en collation. Eviter les biscuits les jours où les repas sont plus riches (du type fritures, raclette, gratins)
- ✓ Accompagner une céréale avec du lait ou yaourt maigre et un fruit
- ✓ Les biscuits peuvent aussi être accompagnés d'un fruit en collation.

6. Exemples de produits

☺ **Biscuits à privilégier** (entre 10 et 15% L) et portion de 30g

Barre de céréales spéciales K, boudoir, Pain d'épice allégé (Lotus), Biscuit Moment (Spécial K), Nic Nac nature, gaufre molle vanille (Lotus), mini roulé (abricots, chocolat et fraise LU), petit beurre, Grany biscuit aux céréales nature (2 pièces), biscuit figues et son (céréale, 1 pièce), galettes de riz au chocolat fondant (Aldi ou Bosto), crêpes, Mini breaks (Vitalinéa), Ourson aux fraises (Lu) betterfood (2 pièces), biscuit coco sans sucres (Céréale), mini moelleux pépites de chocolat (Fine ligne, Lider Price),

Biscuit à modérer (entre 15et 20 % L)

Barquette de Lu (Abricot/ fraise), biscuit militaire, madeleine allongée (Lotus), cake au Lait (Lotus)

Gaufre Parisette (2 petites pce, Lotus), Grany Moelleux (tous sauf chocolat), spéculoos (Lotus), Sultana aux fruits, Bastogne (2 pièces, LU), Lulu biscuit Croquant (Lu), Biscuit Quinoa cacao (Cérééal), Grany evergreen (2pièces), Crunchy Sunday (Lidl), Cake Moelleux Max Lipp (Lider price), Biscuit Belvita Crunchy (2pièces), 1 cake Tranchetto, biscuit Garfield (Lidl), biscuit Chabrior (Lider price), biscuit fruits (Millville, Aldi), Balisto

⊗ **Biscuits à éviter** : Brownie, frangipane, gaufre de liège, choco prince, carré aux abricots, spritz, sablés, macarons noix de coco, cent wafers, cookie, Délichoc, Dinausorus, feuilleté pommes, Exemples de céréales : idem que biscuits

😊 **Céréales à privilégier**: Muesli sans sucres ajoutés (Jordan's de Luxe, Muesli Deluxe Lidl), spécial K pauvre en sucre, les corn flakes nature, muesli Weight watcher, céréales pétales choco (Aldi), muesli croquant fitness, all bran (sticks, flakes), All bran fruit and fibres, flocons d'avoine, Weetabix..

😊 **Céréales à modérer**: céréales au miel, chocos, chocapic, Frosties...

⊗ **Céréales à éviter** : Les céréales fourrées (Lion, Nut Nougat ...), les mueslis croustillants...