

Avancez de pied ferme!



Mangez bien, vivez bien! Commencez votre journée du bon pied!

Commencez votre journée à l'aide d'un bon déjeuner pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin pour se sentir bien.

Pour améliorer votre déjeuner, choisissez une source de **protéines** (comme les œufs, les noix, les grains ou le beurre d'arachides) qui contribuera à fortifier et à réparer vos muscles.

N'oubliez pas d'y inclure des aliments riches en **calcium** et en vitamine D, qui travaillent ensemble pour protéger vos os.

Les sources de calcium sont, entre autres, le lait, le fromage, le yogourt, les amandes et les épinards. La **vitamine D** se retrouve dans le lait de vache, les boissons de soya enrichies ou les poissons gras comme le saumon et les sardines.

Il est recommandé aux adultes de 50 ans et plus de prendre chaque jour un supplément d'au moins 400 IU de vitamine D. Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé si vous ne prenez pas déjà ce supplément.

Essayez ces recettes de déjeuner rapides pour commencer sainement votre journée.

Pour obtenir plus de renseignements

- ✓ Visitez le site www.DecouvrezLesAliments.ca pour trouver des renseignements faciles à comprendre sur la nutrition, les aliments et la saine alimentation.
- ✓ Vous préférez parler directement à un(e) diététiste autorisé(e)? Appelez **Télésanté Ontario** au numéro sans frais **1.866.797.0000**.
- ✓ Remplissez le **questionnaire Nutri-eSCREEN** sur le site www.nutritionscreen.ca/fr pour en savoir plus sur les mesures à prendre pour améliorer vos habitudes alimentaires.



Sudbury et districts

Ontario 



**Public Health
Santé publique**
SUDBURY & DISTRICTS

Burrito du déjeuner



AVANCEZ DE PIED FERME!

Commencez votre journée à l'aide d'un bon déjeuner pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin pour se sentir bien. Essayez cette recette de déjeuner rapide pour commencer sainement votre journée.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 4 minutes

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 c. à table (15 ml) de lait
- 2 oignons verts hachés
- ½ poivron rouge ou vert, en dés
- une pincée de sel et de poivre noir fraîchement moulu
- ¼ tasse (60 ml) de fromage cheddar râpé
- petites tortillas au blé entier

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les œufs et le lait. Incorporez-y l'oignon, le poivron, le sel et le poivre.
2. Vaporisez une poêle antiadhésive d'huile à cuisson et chauffez à feu moyen-doux. Versez le mélange dans la poêle. Quand le mélange commence à cuire, utilisez une spatule pour pousser les portions cuites au centre. Inclinez la poêle pour laisser l'œuf non cuit s'écouler dans les espaces vides.
3. Garnissez le tout du fromage et faites cuire pendant une minute ou jusqu'à ce que l'œuf soit ferme et que le fromage soit fondu.
4. Divisez le mélange en deux et mettez chaque moitié dans une tortilla. Enroulez et savourez-la!



Sudbury et districts

Ontario 



**Public Health
Santé publique**
SUDBURY & DISTRICTS

Cette recette a été adaptée avec l'autorisation de Les diététistes du Canada. Obtenez des conseils pour manger sainement et découvrez d'autres recettes à www.DécouvrezLesAliments.ca.

Boisson fouettée aux pommes et aux bleuets



AVANCEZ DE PIED FERME!

Commencez votre journée à l'aide d'un bon déjeuner pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin pour se sentir bien. Essayez cette recette de déjeuner rapide pour commencer sainement votre journée.

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- ½ tasse de yogourt nature (1 % M.G.)
- 1 banane mûre
- 1 pomme, sans cœur, pelée et coupée
- ½ tasse de bleuets frais ou congelés
- ¼ tasse de jus d'orange 100% pur

Préparation

1. Mettez le yogourt, la banane, la pomme, les bleuets et le jus d'orange dans un mélangeur. Fermez le couvercle du mélangeur et réduisez le mélange en purée lisse.



Sudbury et districts

Ontario 



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Cette recette a été adaptée avec l'autorisation de Les diététistes du Canada. Obtenez des conseils pour manger sainement et découvrez d'autres recettes à www.DécouvrezLesAliments.ca.

Gruau tarte aux pommes



AVANCEZ DE PIED FERME!

Commencez votre journée à l'aide d'un bon déjeuner pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin pour se sentir bien. Essayez cette recette de déjeuner rapide pour commencer sainement votre journée.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- 2 ½ tasses de lait écrémé
- 1 tasse d'eau
- 1 ⅓ tasse de gros flocons d'avoine
- ⅓ tasse de germe de blé
- 2 c. à table de cassonade bien tassée
- ½ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille ou de la cannelle moulue
- 1 pomme, sans cœur et coupée en dés
- 2 c. à table de canneberges séchées (facultatif)

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'eau et le lait à feu moyen-élevé jusqu'à faible ébullition. Ajoutez l'avoine et le germe de blé. Réduisez le feu à moyen-doux, puis ajoutez la cassonade et les épices. Cuisez en mélangeant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
2. Retirez du feu et ajoutez la pomme et les canneberges. Couvrez et laissez reposer 5 minutes avant de servir.



Sudbury et districts

Ontario 



**Public Health
Santé publique**
SUDBURY & DISTRICTS

Source : © Tous droits réservés. Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2014. Reproduit avec la Permission de Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2018. Recette créée par Emily Richards, Conseillère en économie domestique.