

**PARFAITS
DÉJEUNER**



**RAISINS
ET NOIX**



**FRAISES
ET BANANE**



**KIWI
TROPICAL**



**CAFÉ
ET MASCARPONE**



**FRAMBOISES
ET RICOTTA**



**CITROUILLE
AUX ÉPICES**

CITROUILLE AUX ÉPICES

PRODUITS LAITIERS

- **¾ tasse (175 ml)** de yogourt grec à la vanille

FRUITS ET COMPAGNIE

- **½ tasse (80 ml)** de purée de citrouille (et non de garniture pour tarte à la citrouille)
- **Une pincée** de cannelle et de muscade
- **¼ tasse (60 ml)** de pomme, coupée en dés

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **2 c. à soupe (30 ml)** de pacanes hachées

Le premier repas de la journée ✦ Un petit-déjeuner qui fournit un apport adéquat en glucides, en protéines et en matières grasses permet de bien commencer la journée. Avec un parfait déjeuner, le tour est joué et l'énergie sera au rendez-vous. Préparez-en pour toute la maisonnée!

Instruction :
Combiner le yogourt, la purée de citrouille, la cannelle et la muscade, et bien mélanger.

FRAMBOISES ET RICOTTA

PRODUITS LAITIERS

- **¼ tasse (60 ml)** de Ricotta* canadienne
- **½ tasse (80 ml)** de yogourt aux framboises

FRUITS ET COMPAGNIE

- **½ tasse (125 ml)** de framboises surgelées
- **½ c. à thé (2,5 ml)** d'extrait de vanille
- **Une pincée** de cannelle

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **2 c. à soupe (30 ml)** de pacanes hachées

J'ai faim! ✦ Les produits laitiers contiennent des protéines, qui aident à vous rassasier après un repas. Inclure assez de protéines au déjeuner, voilà une bonne façon de commencer la journée!

*Pour plus d'idées de recettes avec de la Ricotta, visitez : dfcplc.ca/RicottaMiam

Instruction :
Combiner la Ricotta, le yogourt, les framboises, la vanille et la cannelle, et bien mélanger.

CAFÉ ET MASCARPONE

PRODUITS LAITIERS

- **2 c. à soupe (30 ml)** de Mascarpone* canadien
- **½ tasse (80 ml)** de yogourt à la vanille

FRUITS ET COMPAGNIE

- **½ banane**, tranchée
- **1 c. à soupe (15 ml)** de cacao
- **½ c. à thé (2,5 ml)** de café instantané

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **1 c. à soupe (15 ml)** de pacanes hachées

Ne pas sauter de repas ✦ Vous prévoyez faire du camping ou vous devez coucher à l'hôtel? Pensez à préparer quelques parfaits déjeuner et à les apporter dans une glacière ou une boîte à lunch. Ainsi, vous aurez un déjeuner très nutritif à prix abordable.

*Pour plus d'idées de recettes avec du Mascarpone, visitez : dfcplc.ca/MascarponeMiam

Instruction :
Combiner le Mascarpone, le yogourt, les tranches de banane, le cacao et le café instantané, et bien mélanger.

KIWI TROPICAL

PRODUITS LAITIERS

- **¾ tasse (175 ml)** de yogourt à la noix de coco

FRUITS

- **1 kiwi**, coupé en dés
- **¼ tasse (60 ml)** d'ananas frais, coupé en dés

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **2 c. à soupe (30 ml)** de noix de coco râpée, non sucrée
- **1 c. à soupe (15 ml)** d'amandes effilées

Vous voulez expérimenter avec du yogourt nature? ✦ Combiner du yogourt aromatisé avec du yogourt nature est une façon simple d'initier vos papilles au goût plus aigre du yogourt nature.

FRAISES ET BANANE

PRODUITS LAITIERS

- **¾ tasse (175 ml)** de yogourt aux fraises

FRUITS

- **¼ tasse (60 ml)** de fraises
- **½ banane**, tranchée

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **2 c. à soupe (30 ml)** d'arachides hachées

Santé osseuse ✦ Il n'y a pas que les femmes qui sont touchées par l'ostéoporose. Même si les hommes sont moins nombreux à être diagnostiqués, ils sont quand même touchés. Pour aider à maintenir des os en santé, il importe de consommer des aliments riches en calcium, comme les produits laitiers.

RAISINS ET NOIX

PRODUITS LAITIERS

- **¾ tasse (175 ml)** de yogourt à la vanille

FRUITS

- **½ tasse (125 ml)** de raisins, coupés en deux

GRANOLA ET NOIX

- **¼ tasse (60 ml)** de granola
- **2 c. à soupe (30 ml)** de noix de Grenoble hachées

Ajout de fibres ✦ Les fibres alimentaires jouent de nombreux rôles importants dans le corps. Pourquoi ne pas expérimenter avec différentes graines comme les graines de lin, de chanvre ou de chia? Une façon simple d'en inclure dans votre alimentation est d'en saupoudrer sur vos parfaits.

REPAS EN POTS PARFAITS DÉJEUNER

Ces parfaits déjeuner feront le bonheur de tous!

Préparation : Mettre dans un pot, dans l'ordre, les produits laitiers, les fruits et compagnie, le granola et les noix. Fermer le couvercle et mettre au réfrigérateur. Se conserve jusqu'à 3 jours.

Recette de granola maison

- **2 tasses (500 ml)** d'avoine
- **½ tasse (125 ml)** de noix et graines au choix
- **3 c. à soupe (45 ml)** de miel ou de sirop d'érable
- **3 c. à soupe (45 ml)** d'huile d'olive
- **1 c. à thé (5 ml)** d'extrait de vanille

Directives : Préchauffer le four à 300 °F (150 °C). Mélanger tous les ingrédients dans un bol, étendre le mélange sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin et cuire au four pendant 20 minutes. Laisser refroidir et entreposer dans un contenant hermétique.

Si vous optez pour des céréales granola du commerce, prenez soin d'en vérifier la teneur en gras et en sucre. Recherchez celles qui en contiennent le moins.

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA
CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

POUR OBTENIR
LA VALEUR NUTRITIVE
DE CES RECETTES, VISITEZ :
DFCPLC.CA/REPASENPOTS