

## 2. Les produits à grains entiers

MODULE 5

**Choisissez des produits à grains entiers**



Le quart d'un repas santé devrait être composé de grains entiers.

Les produits à grains entiers comme le blé, l'avoine, l'orge et le seigle sont des choix sains car ils sont riches en fibres. Les produits enrichis sont bons, car certaines vitamines et minéraux qui disparaissent lors de la transformation sont rajoutés.

Recherchez les mots « grains entiers » ou « blé entier » sur la liste des ingrédients.

Certains aliments à base de céréales comme le pain et les muffins, les craquelins et les plats de pâtes peuvent contenir beaucoup de sodium, de sucres ou de gras saturé.

Essayez les céréales à grains entiers, les craquelins ou le pain pita avec des collations.