

# La moitié de vos céréales consommées des céréales entières

## Make Half Your Grains *Whole* Grains

Language: French

### Les céréales entières aide à :

- Protéger contre de nombreux types de cancer et autres maladies
- Diminuer le risque des maladies cardiovasculaires
- Contrôler le poids
- Maintenir les habitudes de défécation régulières

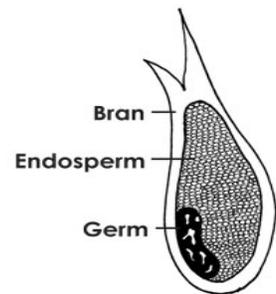
*Lorsque les céréales sont raffinées, le son et le germe sont enlevés. De nombreux nutriments importants sont perdus.*

### Exemples de nourriture de céréales entières :

- Riz cargo
- Orge et boulghour
- Biscuits aux grains entiers
- Farine de maïs entière
- Avoine, farine d'avoine aux grains entiers
- Pain, pâtes et tortillas aux grains entiers

### Que sont les céréales entières ?

Les céréales entières contiennent toutes les parties du grain (son, albumen et germe)



Recherchez le mot « entier » énuméré comme premier ingrédient.

## **Poussez une famille en bonne santé ! Consommez des céréales entières !**



**Essayez de consommer  
3 portions de céréales  
entières chaque jour.**

### Dispositions pour ajouter des céréales entières :

- Choisissez des céréales déjeuner à grain entier.
- Choisissez du pain de blé entier au lieu du pain à la farine blanche.
- Remplacez jusqu'à ½ de la farine blanche avec de la farine de blé entière dans vos recettes.
- Ajouter du riz cargo à un plat en casserole ou à un potage.
- Choisissez des pâtes aux grains entiers.
- Achetez des tortillas au maïs ou aux grains entiers au lieu de tortillas à la farine.
- Ajouter de l'orge cuite au potage.
- Choisissez des biscuits aux grains entiers comme grignotises.

**Ma cible de céréales :**