



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Mélange de céréales et de fruits secs

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
18 tasses	céréales de grains entiers (p. ex. Shredded Wheat, Cheerios, Cheerios Multi-Grain ou céréales de son)	4,5 L
6 tasses	fruits secs (p. ex. canneberges, raisins ou dattes)	1,5 L

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner les céréales et les fruits secs.
2. Répartir dans les bols de service.

Valeur nutritive pour $\frac{3}{4}$ tasse (50 g)	
Calories	140
Lipides	0 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	5 mg
Glucides	38 g
Fibres	3 g
Sucre	15 g
Protéines	2 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 Produits céréaliers

