



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

Yogourt

Rendement : 20 portions pour enfants (75 ml chaque)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
6 tasses	yogourt nature 2 à 4 % de MG*	1,5 L
¼ tasse	sirop d'érable, miel ou sucre	60 ml
Facultatif :	fruits frais ou congelés céréales (p. ex. son)	

Préparation

1. Mettre le yogourt dans un grand bol. Ajouter le sirop d'érable et les fruits (facultatif). Bien mélanger.
2. Verser dans les bols de service.
3. Recouvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
4. Les éducatrices peuvent saupoudrer des céréales sur le dessus du yogourt au moment de servir (au goût).

Note : Certains yogourts contiennent de la gélatine qui est un sous-produit de viande.

Valeur nutritive pour 75 ml (80 g)

Calories 70

Lipides 2 g

Saturés 1,5 g

+ trans 0 g

Sodium 55 mg

Glucides 8 g

Fibres 0 g

Sucres 6 g

Protéines 4 g

Calcium 150 mg

Fer 0 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Lait et substituts

