

**alpro**

GoodPlanet 



# GOOD START

**COMMENCEZ BIEN VOTRE JOURNÉE  
AVEC UN PETIT-DÉJEUNER SAIN**



# ALIMENTATION FLEXITARIENNE

## FLEXI... QU'EST-CE QUE C'EST ?

“Flexi” signifie flexible et se réfère à un régime qui combine de **nombreux types d'aliments différents**, principalement des **aliments d'origine végétale** comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix... mais aussi, des aliments d'origine animale comme les produits laitiers (lait, yaourt, fromage) et une quantité limitée de viande et poisson de qualité.

LES RÉGIMES  
FLEXITARIENS  
SONT

BONS  
POUR  
VOUS ET  
POUR LA  
PLANÈTE!



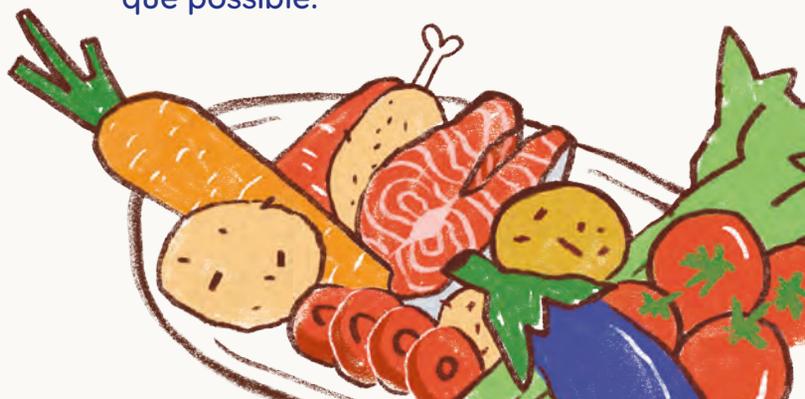
## LA DIVERSITÉ EST LA CLÉ

mangez autant d'aliments différents que possible.



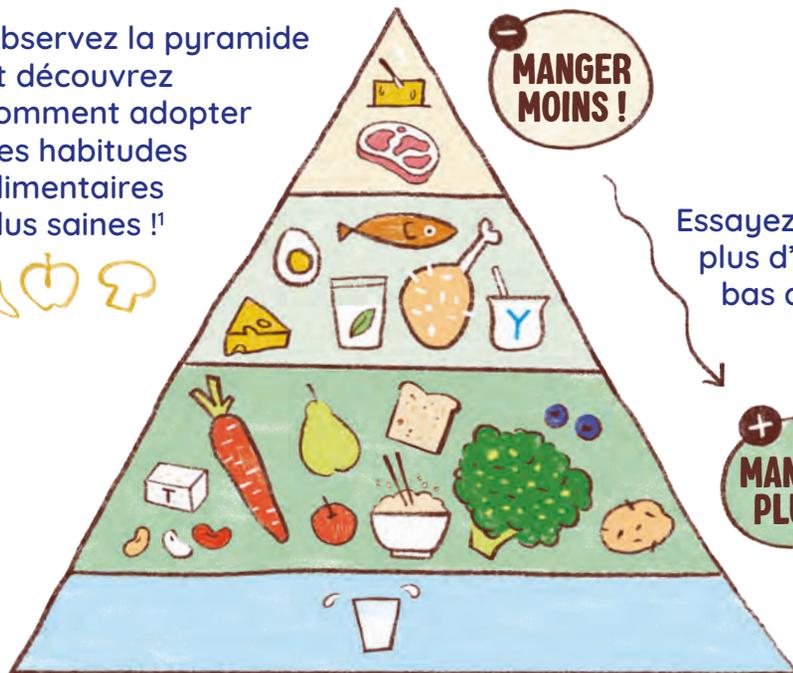
## L'ARC-EN-CIEL D'ALIMENTS

mangez autant d'aliments colorés que possible.



# PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Observez la pyramide et découvrez comment adopter des habitudes alimentaires plus saines !<sup>1</sup>



**MANGER MOINS !**

Essayez de manger plus d'aliments du bas de la pyramide.

**+ MANGER PLUS !**

**LE MOINS SOUVENT POSSIBLE**



**N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER.**



Et de pratiquer de l'activité physique régulièrement !

## SAVIEZ-VOUS...???

En consommant des ingrédients d'origine végétale, vous préservez davantage de ressources naturelles.

**PAR EXEMPLE :**

En versant désormais **200ml** d'une boisson végétale à l'avoine sur vos céréales pour votre petit-déjeuner quotidien et économisez autant d'eau que **645 douches de 10 minutes sur un an** !<sup>2</sup>



# UNE ALIMENTATION SAINES PASSE AUSSI PAR UN PETIT-DÉJEUNER SAIN !

## POURQUOI LE PETIT-DÉJEUNER EST-IL IMPORTANT ?

Le petit-déjeuner et le déjeuner sont séparés de 5h, **ton corps a besoin d'un petit-déjeuner sain** pour mieux commencer la journée avec suffisamment d'énergie et pour être bien concentré à l'école tout au long de la journée !<sup>3</sup>



## POURQUOI PLUS DE VÉGÉTAL DANS VOTRE PETIT-DÉJEUNER ?

Les aliments d'origine végétale ont moins d'impact sur **la planète car ils demandent<sup>4</sup>** :



Moins de consommation d'eau



Moins d'utilisation des terres



Moins d'émissions de gaz à effet de serre

Le végétal est bon pour votre **santé** :



Il ne contient pas de cholestérol, ce qui est meilleur pour votre cœur.



Il est riche en antioxydants et en vitamines.

**Soyez créatif et variez vos petits-déjeuners - utilisez le planificateur hebdomadaire pour vous aider !**

Optez pour des alternatives plus saines, comme les garnitures végétales.

# QU'EST CE QU'UN PETIT-DÉJEUNER SAIN ?

Un **petit-déjeuner** sain est composé de :

Meilleur de saison et local !



Une boisson non sucrée ou sucrée naturellement

+



Un produit céréalier complet

+



Au moins un fruit de saison

+



Un produit laitier ou une alternative végétale enrichie en calcium

## COMMENT PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER ?

- + Prenez suffisamment de temps pour prendre votre petit-déjeuner.
- + Profiter du petit-déjeuner en famille.
- + Préparer des recettes savoureuses avec des ingrédients locaux et de saison.
- + Choisissez des aliments contenant peu de sucres ajoutés.



**AVEC CES CONSEILS  
COMMENCEZ VOTRE  
JOURNÉE EN  
PLEINE SANTÉ !**



Prenez un petit-déjeuner sain car il est important pour votre santé.



Choisissez de bons ingrédients (sains, locaux et de saison), variez-les et profitez de ce moment en famille.



Respecter au maximum les 4 éléments pour composer votre petit-déjeuner sain.

# RECETTES





# BOL DE FRUITS

## INGRÉDIENTS

- Alternative végétale au yaourt
- Fruit frais
- Granola (sans sucres)

## INSTRUCTIONS

1



Mettre une couche de yaourt dans un verre ou un bol.

2



Couper en tranches et garnir de fruits frais de saison.

3



Garnir de granola pour une touche croquante.



10 min



1 portion



Végan

## ALLERGÈNES



Soja



Noix



Gluten



Arachides



Lait



Sésame

## CONSEIL !



Essayez d'utiliser autant que possible des produits de saison et locaux pour prendre soin de notre planète. Consultez le calendrier des fruits de saison à la fin du livret pour savoir quels sont les meilleurs fruits à choisir. C'est non seulement bon pour la santé, mais aussi pour la planète.



Conseil de service : soyez créatifs et essayez d'en faire une création amusante, comme un smiley ou un animal.



# TOAST AU BEURRE DE CACAHUËTES ET AUX POMMES

## INGRÉDIENTS

- Pain complet
- Beurre de cacahuète à 100% (ou autre beurre de noix)
- Tranches de pommes
- Baies (facultatif)
- Une pincée de graines de chia ou de cannelle (facultatif)

## CONSEIL !



Vous voulez un autre fruit qu'une pomme ? Consultez le dos du calendrier de la saison des fruits pour savoir quels fruits vous pouvez choisir. C'est bon pour vous et pour la planète !

## INSTRUCTIONS

1



Faire griller le pain.

2



Tartiner le pain de beurre de cacahuètes.

3



Recouvrir de tranches de pommes.

4



Saupoudrer de graines de chia ou de cannelle (facultatif).

5



Déguster avec un verre de boisson végétale, de lait ou d'eau.



10 min



1 portion



Végan

## ALLERGÈNES



Soja



Noix



Gluten



Arachides



# OVERNIGHT OAT



10 min



1 portion



Végan

## INGRÉDIENTS

- 50g de flocons d'avoine
- 150ml de boisson végétale
- Fruits frais, noix, raisins secs ou graines pour la garniture
- Pincée de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille (facultatif)



Cette petite recette doit être préparée un jour à l'avance.

## INSTRUCTIONS

1



Dans un bocal ou un bol, mélangez les flocons d'avoine à la boisson végétale.

2



Ajoutez une pincée de cannelle et une cuillère à café d'arôme de vanille si vous le souhaitez.

3



Mettez le tout au réfrigérateur pendant la nuit.

4



Le matin, ajoutez des fruits frais, des noix, des raisins secs ou des graines en guise de garniture.

## ALLERGÈNES



Soja



Noix



Gluten



# PÂTE DE DATTES ET DE CANNELLE



15 min



1 pot



Végan

## INGRÉDIENTS

- 280g de dattes dénoyautées
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100ml de boisson aux amandes
- 1 cuillère à café de cannelle



Cette petite recette doit être préparée un jour à l'avance.

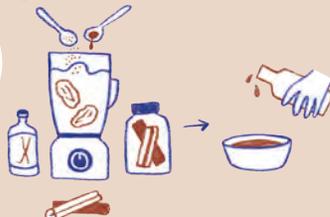
## INSTRUCTIONS

1



Faire tremper les dattes dans le lait d'amande pendant quelques heures (ou toute la nuit).

2



Mettre les dattes avec la moitié du lait d'amande, l'extrait de vanille et la cannelle dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'un sirop onctueux. Ajouter du lait d'amande si le mélange est trop épais.

3



Mettez le sirop de dattes dans un bocal bien fermé.

## ALLERGÈNES



Noix



Conseil de service : délicieux sur des crackers multigrains ou du pain complet, accompagné de pommes, de pêches et de fraises.





# PAIN AVEC DES COMBINAISONS DE PÂTES À TARTINER SAINES



10 min



1 portion

## ALLERGÈNES



Œufs



Noix



Gluten



Sésame



Lait



Lactose



### COMBO 1

- Fromage frais
- Morceaux de fraises



### COMBO 4

- Pâte de noix pure
- Fromage
- Tomates



### COMBO 2

- Tranche de fromage
- Carottes râpées
- Raisins secs



### COMBO 5

- Œufs
- Tomates cerise



### COMBO 3

- Fromage blanc
- Tranches de pommes
- Noix hachées



### COMBO 6

- Hummus
- Morceaux de poivrons



# SMOOTHIE POMME-FRUITES ROUGES



15 min



2 portions



Végan

## INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 poignée de fruits rouges congelés (fraises, myrtilles ou framboises)
- 1 verre de boisson végétale (boisson aux amandes, à l'avoine)
- 1 cuillère à café de graines de chia (facultatif)

## INSTRUCTIONS

1



Décortiquer la pomme et la couper en morceaux.

2



Mettre la pomme, les baies congelées et la boisson végétale dans un mixeur.

3



Ajouter les graines de chia, le cas échéant.

4



Mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

5



Verser le smoothie dans un verre et déguster !

## CONSEIL !



Mélangez et associez vos fruits de saison préférés, car la variété est très importante !



## ALLERGÈNES



Gluten



Noix

# PANCAKES À L'AVOINE ET À LA BANANE



30 min



4 portions



Végan

## INGRÉDIENTS POUR 12 PANCAKES

- 250g de farine d'avoine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 3 bananes de taille moyenne
- 350ml de boisson au soja
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Huile d'olive, pour la cuisson

## TOPPINGS

- Fruit frais
- Pâte à tartiner (noix, amandes...)

## INSTRUCTIONS

1



Dans un grand saladier, mélanger la farine d'avoine, la cannelle et la levure chimique.

2



Écrasez les bananes et mélangez-les avec la boisson de soja et l'extrait de vanille.

3



Ajoutez ce mélange à la farine d'avoine et remuez jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

4



Chauffez une poêle avec un peu d'huile, réduisez le feu et déposez 2 à 3 pancakes dans la poêle.

5



x 12

Faites cuire les pancakes 2 minutes d'un côté, retournez-les et faites-les cuire encore 1 à 2 minutes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

6



Servez les pancakes immédiatement avec vos garnitures préférées.



## CONSEIL !

Préparez une portion supplémentaire tout de suite et congelez-les. Vous pouvez les conserver au congélateur jusqu'à 2 mois !





# GÂTEAU AUX FLOCONS D'AVOINE ET AU BROWNIE

## INGRÉDIENTS

- Huile végétale ou margarine
- 50g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 0,5 cuillère à café de levure chimique
- 0,5 cuillère à soupe de graines de lin concassées
- 100ml de boisson au soja
- 20g de pâte de noix pure
- Noix supplémentaires pour la garniture

## INSTRUCTIONS

1



Préchauffer le four à 180 degrés et graisser un plat allant au four avec un peu d'huile ou de margarine végétale.

2



Mettez les flocons d'avoine dans un mixeur et réduisez-les en farine.

3



Mettez-le dans un bol avec la poudre de cacao, la levure chimique, les graines de lin écrasées et la boisson de soja et mélangez pour obtenir une pâte épaisse.



45 min



2 portions



Végan

## ALLERGÈNES



Soja



Noix



Gluten

4



Verser dans un plat à four et ajouter la pâte de noix pure. Versez également un filet de pâte de noix pure sur le dessus.

5



Faites cuire le gâteau aux flocons d'avoine pendant 20 minutes dans le four préchauffé. Laissez-le refroidir quelques instants, puis... Mettez-y du vôtre !

6



Accompagnez-le d'une salade de fruits.



# GRANOLA SANS SUCRES



45 min



1 pot



Végan

## INGRÉDIENTS

- 150g de flocons d'avoine
- 100g de noix (amandes, noix ou noix de pécan)
- 50g de mélange de noix et de graines
- 1 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- 75g de raisins secs

## INSTRUCTIONS

1



Préchauffez votre four à 180°C et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

2



Mettez tous les ingrédients (sauf les raisins secs) dans un grand bol et mélangez bien le tout.

3



Versez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4



Faites cuire le granola pendant 15 à 20 minutes au four à 180°C. N'oubliez pas de remuer rapidement le granola à mi-cuisson.

5



Laissez le granola refroidir. Lorsqu'il est refroidi, incorporez les raisins secs.

6



Conservez le granola dans un bocal.



Conseil de service :  
Accompagnez le granola d'un fruit, d'un yaourt ou d'une boisson végétale enrichie en calcium.





# MUFFINS AU FROMAGE



60 min



3 portions

## INGRÉDIENTS POUR 6 MUFFINS

- 3 œufs
- 50g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
- 100ml de lait ou de boisson végétale
- 100g de (petites) carottes
- 100g de haricots verts
- 1 poivron
- 50g de farine d'épeautre ou de farine ordinaire
- Une pincée de sel et de poivre

## CONSEIL !



Pour des légumes tendres, précisez-les brièvement. Ajoutez des courgettes, épinards ou brocolis. Pour une option sans gluten, utilisez de la farine sans gluten ou de la fécule de maïs.

## INSTRUCTIONS

1



Préchauffer le four à 200°C.

2



Couper la carotte, les haricots verts et le poivron en petits morceaux.

3



Battre les œufs dans un saladier et ajouter le lait. Assaisonner de sel, de poivre et d'herbes italiennes.

4



Incorporer la farine et le fromage râpé en fouettant.

5



Ajouter les légumes au mélange d'œufs.

6



Répartir le mélange dans les moules à muffins.

7



Cuire les muffins au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

## ALLERGÈNES



Soja



Noix



Gluten



Lactose

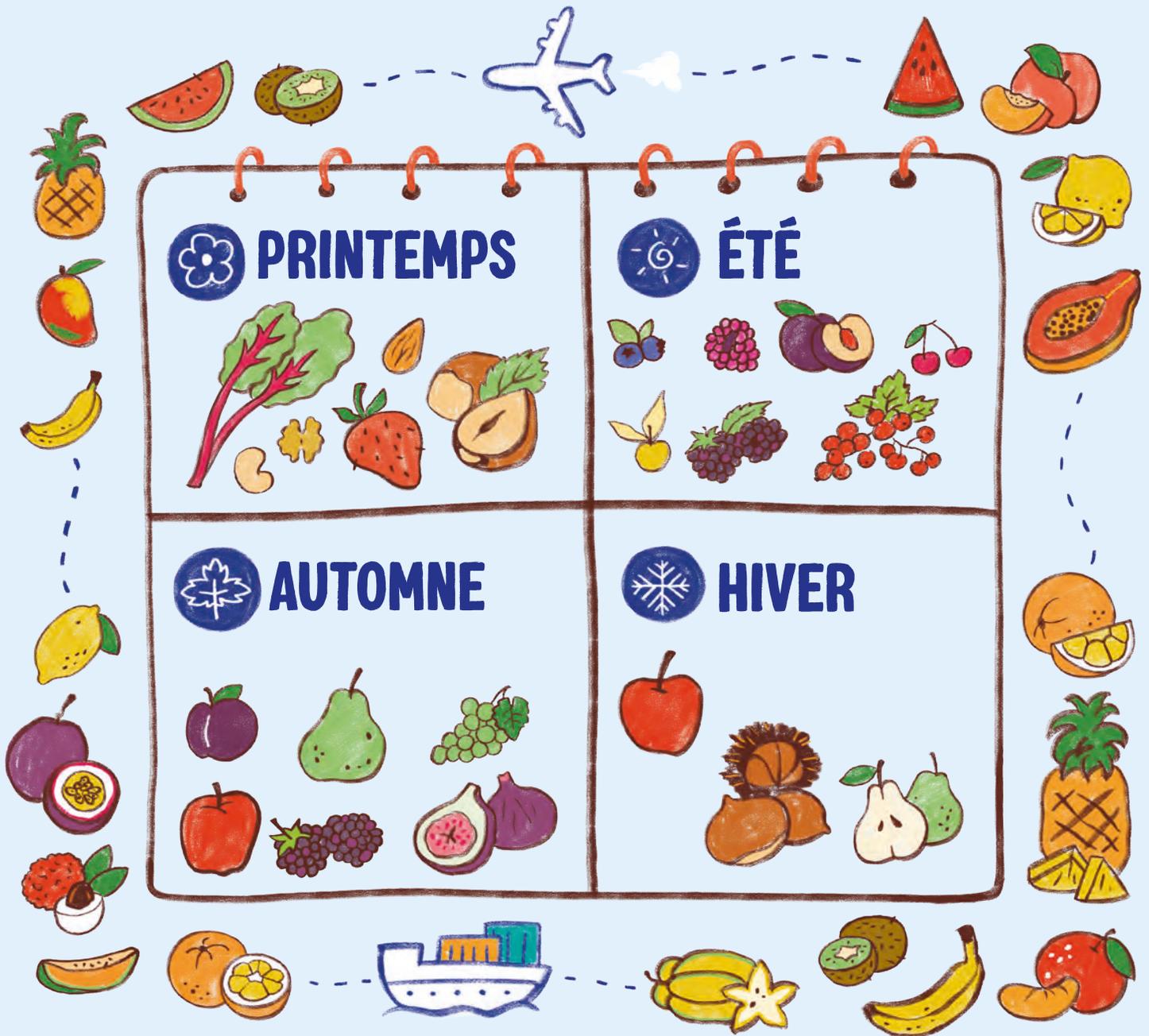


Œufs



Lait

# CALENDRIER DES FRUITS



# SOURCES

1. Pyramide alimentaire, création personnelle, basé de Food in Action sur <https://www.foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable/>
2. Poore & Nemecek. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.  
La consommation de 200 ml de boisson à l'avoine 7 fois par semaine permet d'économiser jusqu'à 2152,21 litres d'eau par rapport au lait demi-écrémé. Cela équivaut à 53,81 douches de 10 minutes par mois. Ces données ont été calculées à partir de l'étude de Poore & Nemecek (DOI : 10.1126/science.aaq0216) ainsi que des données d'Agribalyse.
3. Sciensano. (2022-2023). Habitudes alimentaires et littératie alimentaire : Fréquence du petit-déjeuner, Enquête de Consommation alimentaire.
4. Clark, Tilman. (2017). Comparative analyses of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency and food choice.
5. Omrani, L. (2024). Haver-Banaan Pannenkoeken en brownie-havermout taart. Persoonlijke communicatie.





alpro<sup>®</sup>

GoodPlanet 