



## Supplémenter / Enrichir vos céréales Kellogg's® froides



### Pourquoi ajouter de la protéine et des calories supplémentaires aux céréales froides ?

- **Renforcement nutritionnel** : enrichies de protéines supplémentaires et d'ingrédients riches en calories.
- **Soutien musculaire** : aident à maintenir et à développer les muscles.
- **Regain d'énergie** : fournissent une énergie durable pour la journée.
- **Repas équilibré** : transforment les céréales en un repas plus complet et plus satisfaisant.
- **Idéales pour un apport nutritionnel supplémentaire** : excellentes pour la prise de poids, la cicatrisation des plaies, la croissance musculaire ou la prise en charge de la malnutrition.

### Recette de lait enrichi :

#### Ingrédients :

Lait entier (3,25 % m. g.)

Lait écrémé en poudre sans matières grasses

#### 1 portion

200 ml / ¾ tasse

21 g (50 ml / 3 c. à soupe + 1 c. à thé)

#### 5 portions

1 L / 4 tasses

104 g (250 ml / 1 tasse)

#### Étapes de préparation :

Verser le lait dans un contenant. Incorporer au fouet la poudre de lait écrémé dans le lait liquide. Utiliser immédiatement ou réfrigérer à moins de 4 °C / 40 °F.

*Valeur nutritive pour 1 portion de lait enrichi (200 ml / ¾ tasse) = 201 calories, 14 g de protéines*

Renseignements sur les nutriments provenant du **Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)** et du **tableau de la valeur nutritive ou de l'information nutritionnelle** provenant des produits WK Kellogg Co



## Supplémenter / Enrichir vos céréales Kellogg's® froides

### 1<sup>re</sup> recette de céréales Kellogg's® froides

Céréales	Ajout	Teneur	Protéines (g)	Calories (kcal)
<b>Céréales Kellogg's froides</b> Céréales All-Bran Flakes®, céréales All-Bran Original®, céréales Kellogg's Corn Flakes®, céréales Froot Loops®, céréales Kellogg's Frosted Flakes®, céréales Rice Krispies®, céréales Special K® Originales, céréales Kellogg's Raisin Bran® deux pelletées, substitut de repas Vector®, céréales Mini-Wheats® Originale (glaçage blanc)		250 ml / 1 tasse	2 à 6	110 à 190
	<b>Lait enrichi</b>	1 portion (200 ml ou ¾ tasse)	14	201
	<b>Sucre, granulé</b>	5 ml / 1 c. à thé	0	16
<b>TOTAL PAR PORTION</b>			<b>PROTÉINES</b> 16-20 g	<b>CALORIES</b> 327 à 407 kcal

#### Étapes de préparation :

Verser les céréales dans un bol; ajouter le lait enrichi préparé au-dessus et saupoudrer les céréales de sucre (si souhaité). Servir immédiatement ou laisser ramollir au réfrigérateur si désiré pendant au moins 20 minutes à moins de 4 °C / 40 °F.

### 2<sup>e</sup> recette de céréales Kellogg's® froides enrichies

Céréales	Ajout	Teneur	Protéines (g)	Calories (kcal)
<b>Céréales Kellogg's froides</b> Céréales All-Bran Flakes®, céréales All-Bran Original®, céréales Kellogg's Corn Flakes®, céréales Froot Loops®, céréales Kellogg's Frosted Flakes®, céréales Rice Krispies®, céréales Special K® Originales, céréales Kellogg's Raisin Bran® deux pelletées, substitut de repas Vector®, céréales Mini-Wheats® Originale (glaçage blanc)		250 ml / 1 tasse	2 à 6	110 à 190
	<b>Poudre protéinée, non aromatisée</b>	1 mesure (7 g)	6	25
	<b>Crème à café (10 % m. g.)</b>	200 ml / ¾ tasse	5	267
	<b>Sucre</b>	5 ml / 1 c. à thé	0	16
<b>TOTAL PAR PORTION</b>			<b>PROTÉINES</b> 13-17 g	<b>CALORIES</b> 418 à 498 kcal

#### Étapes de préparation :

Incorporer une mesure de poudre protéinée à la crème jusqu'à ce qu'elle soit dissoute; ajouter le sucre (si souhaité). Verser les céréales dans un bol; ajouter le mélange préparé de protéines et de crème au-dessus. Servir immédiatement ou laisser ramollir au réfrigérateur si désiré pendant au moins 20 minutes à moins de 4 °C / 40 °F.



## Supplémenter / Enrichir vos céréales Kellogg's® froides

### 3<sup>e</sup> recette de céréales Kellogg's® froides

Céréales	Ajout	Teneur	Protéines (g)	Calories (kcal)
<b>Céréales Kellogg's froides</b> Céréales All-Bran Flakes®, céréales All-Bran Original®, céréales Kellogg's Corn Flakes®, céréales Froot Loops®, céréales Kellogg's Frosted Flakes®, céréales Rice Krispies®, céréales Special K® Originales, céréales Kellogg's Raisin Bran® deux pelletées, substitut de repas Vector®, céréales Mini-Wheats® Originale (glaçage blanc)		250 ml / 1 tasse	2 à 6	110 à 190
	<b>Crème à fouetter 35 % m. g.</b>	60 ml / ¼ tasse	1	200
	<b>Lait, partiellement écrémé (2 % m. g.)</b>	125 ml / ½ tasse	4	65
	<b>Sucre, granulé</b>	5 ml / 1 c. à thé	0	16
<b>TOTAL PAR PORTION</b>			<b>PROTÉINES 7-11 g</b>	<b>CALORIES 391 à 471 kcal</b>

#### Étapes de préparation :

Verser les céréales dans un bol; ajouter la crème à fouetter et le lait au-dessus et saupoudrer les céréales de sucre (si souhaité). Servir immédiatement ou laisser ramollir au réfrigérateur si désiré pendant au moins 20 minutes à moins de 4 °C / 40 °F.

### 4<sup>e</sup> recette de céréales Kellogg's® froides enrichies

Céréales	Ajout	Teneur	Protéines g	Calories kcal
<b>Céréales Kellogg's froides</b> Céréales All-Bran Flakes®, céréales All-Bran Original®, céréales Kellogg's Corn Flakes®, céréales Froot Loops®, céréales Kellogg's Frosted Flakes®, céréales Rice Krispies®, céréales Special K® Originales, céréales Kellogg's Raisin Bran® deux pelletées, substitut de repas Vector®, céréales Mini-Wheats® Originale (glaçage blanc)		250 ml / 1 tasse	2-6 g	110 à 190
	<b>Yogourt grec à la vanille (2 % m. g.)</b>	109 g (125 ml / ½ tasse)	9	94
<b>TOTAL PAR PORTION</b>			<b>PROTÉINES 11 à 15 g</b>	<b>CALORIES 204 à 284 kcal</b>

#### Étapes de préparation :

Verser les céréales dans un bol; ajouter le yogourt grec au-dessus et mélanger délicatement. Servir immédiatement ou laisser ramollir au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes à moins de 4 °C / 40 °F.