

Bol déjeuner au yogourt riche en fibres solubles



Ce bol déjeuner express est le petit bonheur parfait pour chouchouter votre [santé digestive](#) dès le réveil. Grâce à sa richesse en fibres solubles bien tolérées, c'est une option que notre équipe de nutritionnistes aime particulièrement suggérer pour ceux qui consultent afin d'améliorer leur santé digestive, ou ceux qui doivent composer avec le [syndrome de l'intestin irritable](#). C'est le compromis idéal pour se faire plaisir de manière équilibrée et commencer la journée du bon pied, sans craindre les inconforts !

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 370
Lipides 8
Glucides 46
Fibres 15
Protéines 29
Sodium 260

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 2 % m.g.

- 1 kiwi, pelé et coupé en dés
- 60 ml (¼ tasse) de céréales de son (de type All-Bran Buds)
- 15 ml (1 c. à soupe) de confiture de fraises sans sucre ajouté
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de graines de chia

Préparation

1. Dans un bol à déjeuner ou dans un contenant pour emporter, déposer le yogourt.
2. Garnir avec les dés de kiwi, les graines de chia et les céréales All-Bran Buds uniformément.
3. Ajouter la confiture de fraises en touche finale.
4. Servir immédiatement pour un maximum de croquant, ou apporter au bureau pour consommer plus tard.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec