

# TOUT SAVOIR SUR LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

LES CÉRÉALES SONT PRÉSENTES AU SEIN DU PETIT DÉJEUNER DE<sup>1</sup> :



DES ENFANTS ET ADOLESCENTS



DES ADULTES



## DES CÉRÉALES COMPLÈTES COMME INGRÉDIENT PRINCIPAL

Nestlé travaille depuis plusieurs années sur une démarche d'amélioration continue des recettes des céréales du petit déjeuner :

1<sup>ER</sup> INGRÉDIENT :  
CÉRÉALES COMPLÈTES



Présent sur tous les emballages,  
ce bandeau garantit au moins  
8 g de céréales complètes par portion de 30 g\*.

**Nestlé**

Blé complet  
1<sup>er</sup> ingrédient

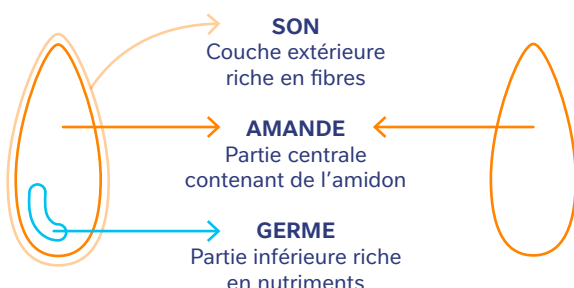


## QU'EST-CE QU'UNE CÉRÉALE COMPLÈTE<sup>2</sup> ?

CÉRÉALES  
COMPLÈTES

VS

CÉRÉALES  
RAFFINÉES



### LES AVANTAGES NUTRITIONNELS :

- Naturellement **sources de fibres**  
Contribuent à atteindre les 25 g/jour recommandés<sup>3</sup>, souvent difficiles à couvrir.
- Contiennent des **vitamines du groupe B**, des **minéraux comme le fer ou le potassium**, et des **antioxydants**.

\* Les portions doivent être adaptées à chacun, en fonction de l'âge et des besoins énergétiques.

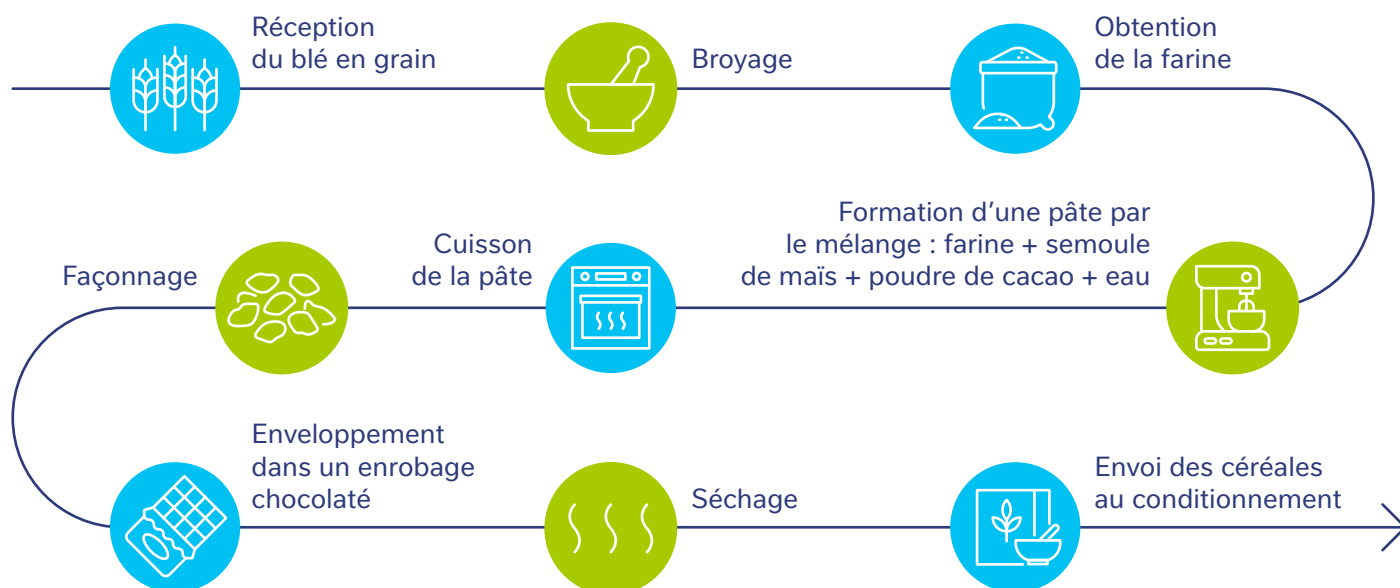
1. Résultats de l'étude CREDOC de 2022 basée sur les données CCAF de 2019

2. Eufic, Céréales complètes (questions et réponses), 10/2023, <https://www.eufic.org/fr/que-contient-la-nourriture/article/qa-whole-grain/>

3. Ameli, Fibres alimentaires : les recommandations de consommation, 05/2026, <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation/fibres-alimentaires/fibres-alimentaires-consommation>

## LE PROCESSUS DE PRODUCTION

Focus sur les étapes de fabrication des céréales chocolatées



## DES AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES CONTINUES

Concrètement, la démarche d'amélioration nutritionnelle progressive se traduit par :

**-45 %**

d'acides gras saturés\*

**-33 %**

de sucres\*

**+105 %**

de fibres\*

**+71 %**

de céréales complètes\*

## LES ENGAGEMENTS DE NESTLÉ POUR SES PRODUITS

**Sans huile de palme,**  
sans arôme ni colorant artificiel

Indication de **repères**  
**de consommation** sur les packs :  
portion adulte / portion enfant

**Engagement volontaire**  
d'afficher le **Nutri-Score**  
depuis 2019



Contribue à un **petit déjeuner**  
**équilibré\*\***

\* Total barres de céréales et céréales petit-déjeuner CPF, entre 2005 et 2026

\*\* Un petit déjeuner équilibré est composé d'un fruit, d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'une boisson.