



I. Composition nutritionnelle des céréales pour le petit déjeuner (Rapport du Programme national nutrition santé PNNS sur les lipides ,2009)

Les céréales du petit déjeuner sont composées de céréales (blé, riz, maïs, avoine, orge), ingrédient principal (59% en moyenne), auxquels sont ajoutés divers ingrédients en proportions variables (sucre, miel, chocolat, fruits secs,...).

1. Une composition nutritionnelle particulièrement adaptée au petit déjeuner

Comme déjà énoncé, il existe des caractéristiques communes à l'ensemble des céréales pour le petit déjeuner résultant des propriétés nutritionnelles intrinsèques des céréales d'origine et de celles des ingrédients ajoutés.

Ainsi, les céréales pour le petit déjeuner sont généralement :

- riches en énergie, majoritairement d'origine glucidique (jusqu'à près de 90% de l'énergie totale) ;
- riches en glucides (37 à 88%), dont la proportion entre glucides simples et complexes varie selon les céréales ;
- sources de protéines (5 à 15%) ;
- pauvres en lipides : moins de 4% pour la plupart, à l'exception de certains produits (tels que les céréales fourrées et les mueslis) ;
- sources ou riches en fibres, pour la plupart d'entre elles (1 à 45% selon les ingrédients utilisés) ;
- riches en vitamines, et en certains minéraux (fer, calcium, magnésium...), en grande partie par addition de ces nutriments aux céréales.

2. Composition lipidique moyenne des céréales pour le petit déjeuner

Les céréales pour le petit déjeuner contiennent généralement peu de lipides. Le tableau ci-dessous présente pour les nombreux types de céréales pour le petit déjeuner les teneurs moyennes en lipides totaux, acides gras saturés, mono insaturés et polyinsaturés issues de l'agrégation actualisée de la base de données CIQUAL (mise en ligne en 2008) :

Tableau 1 : Composition lipidique moyenne des céréales pour le petit déjeuner

| Types de céréales prêtes à consommer ou à préparer | Lip (g/100 g) | AGS (g/100) | AGMI (g/100) | AGPI (g/100) |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Boules de maïs soufflé chocolatés, enrichies en vitamines et minéraux | 3 | 1,07 | 0,22 | 0,36 |
| Boules de maïs soufflés au miel, enrichies en vitamines et minéraux | 1,1 | 0,18 | 0,3 | 0,5 |
| Céréales pour petit déjeuner « ligne » au chocolat, enrichies en vitamines et minéraux. | 6,9 | 4,1 | 1,75 | 0,7 |
| Céréales pour petit déjeuner »ligne « au fruits, enrichies en vitamines et minéraux. | 3 | 1,53 | 0,2 | 0,5 |
| Céréales pour petit déjeuner « ligne » nature, enrichies en vitamines et minéraux. | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 0,5 |
| Céréales pour petit déjeuner chocolatés sucrées, non fourrées enrichies en vitamines et minéraux. | 4,3 | 2,17 | 1,25 | 0,45 |
| Céréales pour petit déjeuner fourrées au chocolat ou chocolat-noisettes , enrichies en vitamines et minéraux. | 14 | 4,86 | 6,5 | 2,12 |
| Céréales pour petit déjeuner fourrées, fourrage ou autre que chocolat, enrichies en vitamines et minéraux. | 8,7 | 6,52 | 1,09 | 0,29 |
| Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, enrichies en vitamines et minéraux. | 3,8 | 2 | 0,87 | 0,8 |
| Céréales pour petit déjeuner sucrées (aliment moyen) | 3,8 | 1,62 | 1,27 | 0,56 |
| Céréales pour petit déjeuner très riches en fibres, enrichies en vitamines et minéraux. | 3,5 | 0,7 | 0,5 | 2 |
| Flocons d'avoine, cuits à l'eau | 1 | 0,16 | 0,32 | 0,38 |
| Grains de blé soufflés au miel ou caramel, enrichies en vitamines et minéraux. | 1,8 | 0,43 | 0,5 | 0,8 |
| Grains de blé soufflés chocolatés, enrichies en vitamines et minéraux. | 3,84 | 2,3 | 1,12 | 0,4 |

| | | | | |
|--|------|------|------|------|
| Museli (aliment moyen) | 15,3 | 8,5 | 4,74 | 2,03 |
| Museli croustillant au chocolat, enrichi en vitamines et minéraux. | 17,7 | 10,3 | 5,22 | 2,17 |
| Museli croustillant aux fruits ou fruits secs, enrichi en vitamines et minéraux. | 16,8 | 9,76 | 5 | 2 |
| Museli croustillant aux fruits ou fruits secs, allégé en matière grasse, enrichi en vitamines et minéraux. | 2,6 | 0,45 | 1,23 | 0,9 |
| Muesli floconneux aux fruits ou fruit secs, enrichi en vitamines et minéraux. | 6,8 | 0,84 | 2,5 | 1,5 |
| Muesli floconneux aux fruits ou fruit secs, sans sucre ajouté | 6,6 | 1,3 | 3,1 | 1,9 |
| Multi-céréales soufflés ou extrudées, enrichies en vitamines et minéraux. | 8,5 | 3,25 | 3,85 | 1,4 |
| Pétales de blé avec noix, noisettes ou amandes, enrichies en vitamines et minéraux. | 7,5 | 1 | 4,3 | 2 |
| Pétales de blé chocolatés, enrichies en vitamines et minéraux. | 3,3 | 1,55 | 0,7 | 0,5 |
| Pétales de maïs glacés au sucre, enrichies en vitamines et minéraux. | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Pétales de maïs glacés nature, enrichies en vitamines et minéraux. | 0,8 | 0,18 | 0,2 | 0,4 |
| Riz soufflé au chocolat, enrichi en vitamines et minéraux | 2,9 | 1,68 | 0,9 | 0,3 |
| Riz soufflé nature, enrichi en vitamines et minéraux | 1,5 | 0,3 | 0,6 | 0,6 |

Source : Table de composition CIQUAL actualisée mise en ligne en 2008

3. Teneur optimisée en acides gras trans (Rapport du Programme national nutrition santé (PNNS) sur les lipides ,2009)

Dans leur grande majorité, les céréales pour le petit déjeuner contiennent peu de matières grasses, à fortiori pas ou peu d'acides gras trans (AGT). Les teneurs résiduelles en acides gras trans éventuellement présentes dans certains produits sont liées à la présence d'ingrédients laitiers (ou ils sont naturellement présents) et y sont alors réduites à l'état de traces.

Des matières grasses partiellement hydrogénées (potentiellement sources d'acides gras trans) ont pu être utilisées en petite quantité dans la production de certaines céréales pour le petit déjeuner, pour leurs bénéfices en termes de goût, de texture et de stabilité.

Les teneurs en AGT dans les céréales pour le petit déjeuner sont comprises entre 0 et 0,22g AGT/100g de produit fini.

Des données montrent que les teneurs en acides gras trans analysées dans les produits sont largement en deçà du seuil préconisé par l'Afssa (teneur maximale de 1g AGT/100g de produit sous sa forme Consommée).

4. Les ingrédients utilisés dans les céréales pour petit déjeuner

Comme dans tout produit alimentaire, la qualité des ingrédients est primordiale. Pour optimiser le choix des céréales pour le petit déjeuner, il est non seulement important de regarder si les céréales sont en version « complètes » mais aussi de bien veiller à la qualité des autres ingrédients qui composent également le produit.

- **Les matières grasses** : huile végétale ; huile de palme ; huile de tournesol.
- **Les matières sucrantes** : sucre blanc, sucre de canne roux, sucre inverti, dextrose, sirop de glucose (qui augmente la saveur sucrée et dont la consommation en excès favorise le surpoids, le diabète et les maladies cardiovasculaires chez les adolescents). Parfois du miel mais jamais seul et en si petite quantité que cela relève plus du marketing que de la nutrition.
- **Les arômes et les colorants**