

# VIVE les produits CÉRÉALIERS COMPLETS!

Calculez votre score en additionnant les points de vos réponses.

Q1		Q2		Q3		Q4		Q5		Q6		Q7	
1a	2	2a	2	3a	2	4a	1	5a	1	6a	3	7a	2
1b	3	2b	3	3b	1	4b	3	5b	3	6b	2	7b	1
1c	1	2c	1	3c	3	4c	2	5c	3	6c	1	7c	3

Q8		Q9		Q10		Q11		Q12	
8a	1	9a	3	10a	2	11a	3	12a	3
8b	2	9b	1	10b	3	11b	1	12b	2
8c	3	9c	2	10c	1	11c	2	12c	1



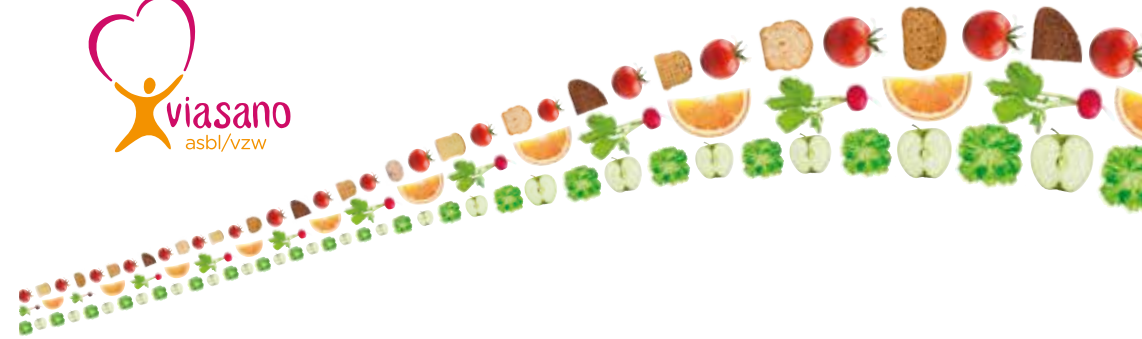
**De 12 à 16 points.** Quand on parle de céréales complètes, vous vous sentez un peu dépassé.e. Vous n'avez pas l'habitude d'en manger et vous ne savez pas comment amorcer le changement. Essayez d'abord des modifications toutes simples: troquer le pain blanc par le pain gris, multicéréales ou complet, et testez le riz ou les pâtes complètes à la place des raffinés. Promis, ce n'est pas si compliqué!



**De 17 à 23 points:** Manger des produits céréaliers complets n'est pas encore un réflexe mais vous leur donnez une chance dans vos menus. Si vous manquez parfois d'idées, il vous faut peut-être encore un petit coup de pouce sous la forme d'informations et de recettes pour vous impliquer un peu plus. Ne baissez pas les bras, vous êtes sur la bonne voie!



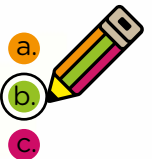
**De 24 à 36 points:** Vous êtes un pro des céréales complètes! Vous vous intéressez à l'alimentation-santé et êtes toujours partant.e pour tester de nouvelles choses, surtout si elles sont bonnes pour la santé. Chez vous, manger des produits céréaliers complets est complètement entré dans vos habitudes et celles de votre famille. N'hésitez pas à partager vos bonnes recettes et à faire découvrir les produits céréaliers complets à vos proches, et continuez comme ça!



# VIVE les produits CÉRÉALIERS COMPLETS!

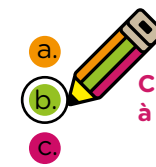


## LE GRAND TEST!





## Les produits céréaliers complets et vous : FAITES LE POINT !



Cochez 1 seule réponse  
à chaque question.

### 1. Avez-vous déjà goûté du quinoa ?

- a. Il vous arrive d'en manger à l'occasion.
- b. Vous en mangez régulièrement.
- c. Jamais, ou alors il y a longtemps et vous ne vous rappelez plus de son goût.

### 2. Question pain, vous préférez :

- a. Varier : une fois du pain blanc, une fois du pain gris.
- b. Du pain complet, prokorn, multicéréales, etc.
- c. Surtout le pain blanc.

### 3. Connaissez-vous le riz complet ?

- a. Vous en avez déjà préparé une fois ou deux, pour goûter, mais vous n'êtes pas convaincu.e et trouvez que le temps de cuisson est fort long.
- b. Vous n'en avez jamais goûté, ça ne vous inspire pas.
- c. Bien sûr, vous en achetez régulièrement : riz long grain complet mais aussi riz basmati complet, riz rond complet, ils n'ont plus de secret pour vous !

### 4. Quand vous essayez une nouvelle recette de repas chaud :

- a. Vous ne tentez pas souvent de nouvelle recette.
- b. Vous cherchez absolument à y intégrer un produit céréalier complet.
- c. Vous cherchez à cuisiner un plat sain et savoureux, pourquoi pas avec un produit céréalier complet.

### 5. Votre petit-déjeuner favori en semaine :

- a. Des céréales petit déjeuner classiques ou une tartine de pain blanc avec une garniture au choix.
- b. Une tartine de pain gris ou complet avec une garniture au choix.
- c. Un bol de porridge avec un fruit de saison.

### 6. Votre petit-déjeuner favori le week-end :

- a. Du pain complet ou une préparation maison (granola, crêpes, muffins,...) à base d'un produit céréalier complet.
- b. Du pain blanc, avec une garniture au choix ou un œuf à la coque.
- c. Un croissant ou un pain au chocolat.

### 7. Qu'utilisez-vous comme farine pour vos préparations culinaires salées (béchamel, pâte à quiche, pâte à pizza, crêpes salées) :

- a. De la farine blanche et parfois un peu de farine grise.
- b. Uniquement de la farine blanche.
- c. De la farine intégrale ou semi-complète, ou de la farine de sarrasin pour les crêpes.

### 8. Pour vos céréales petit-déjeuner, vous choisissez :

- a. Celles que vous réclament vos enfants, vous n'avez jamais regardé si elles contenaient des produits céréaliers complets.
- b. Des mueslis croquants ou des céréales petit-déjeuner contenant un peu de produits céréaliers complets.
- c. De l'avoine, du muesli classique ou des céréales peu sucrées avec au moins 50% de céréales complètes.

### 9. Lorsque vous achetez un lunch de midi à l'extérieur :

- a. Vous cherchez une enseigne qui offre des produits céréaliers complets (pains, salades).
- b. Vous hésitez entre le club classique, la pita et les frites.
- c. Vous commandez un sandwich et demandez parfois une baguette grise à la place d'une baguette blanche.

### 10. Pour vos préparations sucrées (cakes, gaufres, crêpes, gâteaux, etc.) :

- a. Vous optez généralement pour la farine blanche mais avez déjà fait quelques essais avec de la farine complète.
- b. Vous choisissez de préférence la farine complète ou semi-complète.
- c. De la farine blanche.

### 11. Lorsque vous faites un plat de pâtes :

- a. Vous êtes fan des pâtes complètes, vous en faites même découvrir à vos invités !
- b. Vous hésitez à tenter les pâtes complètes. Les enfants n'aimeront sûrement pas et vous, pas sûr...
- c. Vous avez déjà testé les pâtes complètes mais vous prenez surtout des pâtes blanches par habitude ou en raison de l'offre limitée en pâtes complètes.

### 12. Où faites-vous principalement vos courses :

- a. Vous alternez supermarché, magasin bio ou boutique en vrac.
- b. Dans un supermarché classique avec une offre bio assez étendue.
- c. Dans des petites supérettes ou des enseignes de hard discount.