



*Cheese!*  
A happy breakfast to you.



# Le fromage mérite sa place dans un « happy breakfast ».

Mathilde Hecquet, diététicienne et nutritionniste, en est convaincue : le fromage a sa place dans un mode de vie sain et un petit-déjeuner équilibré, lorsqu'il est adéquatement associé.

Moyennant l'ajout de légumes, de fruits, d'herbes, de noix et de condiments à votre portion de fromage, vous obtiendrez un petit-déjeuner salé coloré et savoureux, pauvre en sucre, mais riche en fibres, en vitamines, en matières grasses et en protéines, avec un effet bénéfique sur vos niveaux d'énergie et limitant vos envies de sucre.

En effet, un petit-déjeuner sucré composé des habituels céréales ou pain blanc avec confiture et de jus de fruits déséquilibre les niveaux d'énergie et peut provoquer un manque de concentration, des fringales, de la fatigue et des sautes d'humeur tout au long de la journée.

Étant donné sa faible concentration en sucres, le fromage est donc idéal pour bien commencer la journée !

C'est la polyvalence du fromage et les différentes façons de le consommer qui en font un ingrédient si adapté pour le petit-déjeuner. C'est pourquoi, en collaboration avec la diététicienne et nutritionniste Mathilde Hecquet, nous avons développé une sélection de combinaisons créatives et faciles qui vous permettront d'apprécier davantage encore le fromage en variant les saveurs et les textures.

Le but ultime est de favoriser une alimentation consciente pour commencer la journée, où chacun intègre le plaisir que lui procure sa nourriture. Ce processus cognitif, qui évite les portions excessives et donc le gaspillage alimentaire inutile, contribue à la sensation de satiété, tout en préservant une alimentation équilibrée.



## ***Qui est Mathilde Hecquet?***

Mathilde est une diététicienne et nutritionniste spécialisée dans le diabète, la nutrition sportive et le SII (syndrome de l'intestin irritable). Elle travaille comme spécialiste du diabète dans l'une des cliniques du ZNA à Anvers, en Belgique. Elle reçoit également les patients pour des conseils diététiques au sein d'un cabinet privé réunissant plusieurs médecins expérimentés dans différents domaines.

Pour « Cheese! A happy breakfast to you », Mathilde a apporté son éclairage en tant qu'universitaire et experte et participé au codéveloppement de suggestions de service variées, innovantes et simples à proposer au petit-déjeuner ou comme préparations maison sur un buffet.

# De nombreuses vertus pour la santé.

Un **produit fermenté** (gras) comme le fromage présente divers bienfaits pour la santé.

Il est prouvé que les bonnes bactéries présentes dans le fromage sont bénéfiques à la santé intestinale, et ce même pour les personnes intolérantes au lactose.

Étant donné sa **faible concentration en sucre**, le fromage est un ingrédient idéal pour commencer la journée lorsqu'il est associé à des quantités adéquates de protéines, matières grasses, fibres et sucres. Cela favorise également la stabilisation des niveaux de sucre dans le sang et débouche sur une satiété plus longue, avec à la clé une meilleure concentration et moins de grignotages tout au long de la journée.

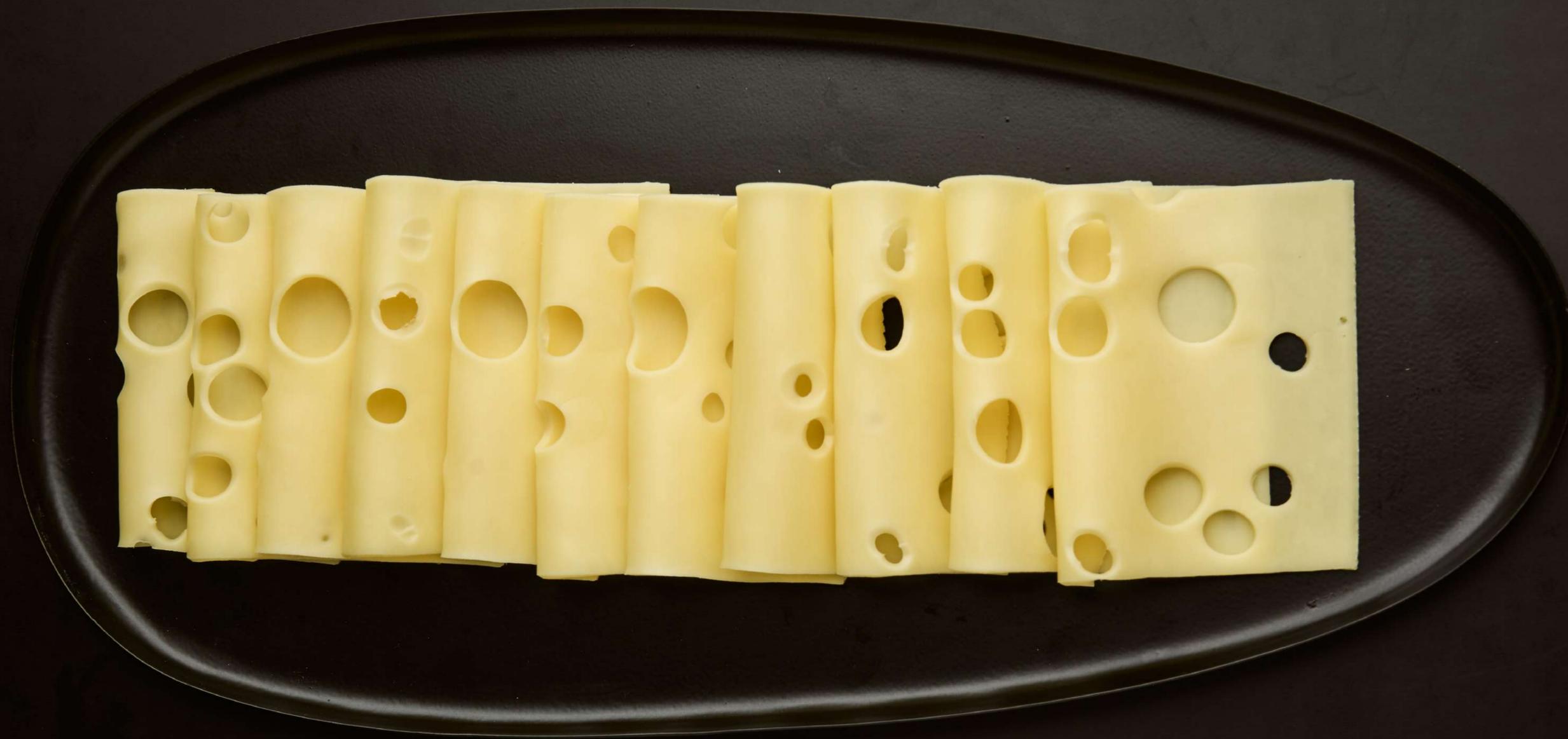
Naturellement **riche en protéines et en acides aminés essentiels** à notre système musculaire, le fromage aurait un impact positif sur la thermogénèse et la synthèse des protéines, tout en procurant une sensation de satiété. En tant que produit laitier, le fromage est fortement concentré en et une bonne source de calcium, vitamines A, - D et - B12. L'absorption du calcium (bénéfique pour les os, nerfs, muscles et le système vasculaire) est stimulée par la vitamine D, tandis que la vitamine A favorise la résistance aux infections.

Bien que le fromage à une forte teneur en graisses saturées, plusieurs études prouvent que, consommé avec modération, il **n'augmente pas le taux de cholestérol**. En outre, la combinaison d'un faible taux de glucides et d'une forte densité de matières grasses dans un produit laitier n'est pas si néfaste pour le taux de cholestérol.

*Alors, le fromage a-t-il sa place dans un mode de vie sain ?*

*Oui. Les bénéfices nutritionnels d'une consommation modérée de fromage sont considérables.*

- Mathilde Hecquet





# Mieux savourer le fromage.

Commencer la journée en prenant un repas en pleine conscience est la clé d'un petit-déjeuner équilibré et sain.

Concentrez-vous sur les saveurs qui se déploient dans chaque bouchée, sur les textures des ingrédients associés, sur l'odeur émanant de votre nourriture et sur la composition visuelle de votre assiette. En éveillant vos sens, vous devenez instantanément plus conscient de ce que vous mangez.

Ce processus d'alimentation consciente favorise votre satiété mentale et physique et vous aide ainsi à consommer les bonnes quantités pour bien commencer la journée. Le fromage présente, en tant que tel, d'innombrables avantages nutritionnels et mérite assurément sa place dans un petit-déjeuner équilibré et sain.

C'est sur base de ce principe et en collaboration avec la diététicienne et nutritionniste Mathilde Hecquet, que nous avons développé nos suggestions de petits-déjeuners.

Ces combinaisons originales permettent d'atteindre plus facilement une sensation de satiété mentale et physique et de consommer suffisamment de fromage avec une seule portion. L'avantage de nos suggestions de service est qu'elles peuvent être facilement préparées par votre équipe du petit-déjeuner ou composées par vos clients eux-mêmes, au départ de tous les éléments placés sur votre buffet.

***Lorsque nous mangeons un simple morceau de fromage sans réfléchir, une seule portion ne suffit généralement pas.***

***C'est là que la variation proposée dans notre petit-déjeuner peut aider à doser la portion de fromage consommée et à en profiter pleinement !***

- Mathilde Hecquet



***Page précédente:***

***Fromage à pâte molle - Camembert***

Servez le Camembert tranché sur un biscuit belge Jules Destrooper® et garnissez d'une confiture de saison maison ou locale.

***Gauche:***

***Fromage à pâte molle - Coulommiers***

Servez le Coulommiers crémeux tranché une gaufre belge Jules Destrooper® et garnissez d'une bruschetta au poivron grillé.

***Droite:***

***Fromage à pâte molle - Mini Roitelet***

Servez le Mini Roitelet tranché sur un toast de pain complet et garnissez d'un chimichurri à la pistache pour un petit-déjeuner avec du caractère.





**Gauche:**  
**Fromage frais - Délice au Camembert**  
**Fromage frais - Délice à l'Emmental**

Servez votre Délice préféré sur un pain d'épices belge grillé, garnissez confiture de saison maison ou locale et saupoudrez de flocons de piment.

**Droite:**  
**Fromage frais - Le Carré**  
**Fromage frais - Président Light**

Servez votre Fromage frais préféré sur un toast de pain complet agrémenté d'une confiture de saison maison ou locale et garnissez de zeste d'orange, de poivre et basilic frais.





***Gauche:***  
***Fromage frais - Chèvre***  
***Fromage frais - Rondelé Nature***

Servez le Fromage frais de votre choix sur une toast de pain complet croustillant, saupoudrez de quelques grains de lavande et garnissez de chocolat blanc belge.

***Droite:***  
***Fromage frais - Rondelé Nature***  
***Fromage frais - Rondelé Fines Herbes***

Servez votre Fromage frais préféré sur une tranche de pain complet, garnissez de miel d'origine locale, de noix broyées et d'herbes fraîches telles que du thym citronné.





Galbani - Mozzarella



Cheese! A happy breakfast to you.

## La clé réside dans les portions.

Il peut être difficile pour les clients de se servir la portion adaptée car, dans la plupart des cas, l'appétit et la curiosité peuvent outrepasser nettement la faim réelle. Cette tendance à surportionner met une certaine pression sur les clients, qui se sentent obligés de vider leur assiette, ce qui perturbe l'équilibre d'un petit-déjeuner sain. Par ailleurs, le gaspillage alimentaire inutile qui s'ensuit nuit à l'environnement.

C'est là qu'intervient l'atout de nos fromages en portions individuelles et de nos suggestions de portions parfaitement dosées pour répondre aux besoins nutritionnels et minimiser le gaspillage alimentaire.

Outre les avantages en matière de conservation et de gestion des déchets, le principal atout d'un fromage en portions individuelles est la possibilité de se servir une portion de fromage adéquate pour un petit-déjeuner équilibré.

Quand il en est des fromages en vrac, des portions individuelles et assiettes présentés à côté des salades ou des plats tenus au chaud aident les clients à commencer la journée avec un petit-déjeuner équilibré et sain.

***Les fromages emballés individuellement sont idéaux pour un petit-déjeuner sain et peuvent vous aider à équilibrer votre consommation de fromage.***

- Mathilde Hecquet



***Page précédente:***  
***Fromage à pâte filée - Mozzarella***

A côté de vos tomates grillées, servez des portions individuelles de Mozzarella garnies de miel d'origine locale et saupoudrées de noix, de graines et d'herbes de saison.

***Gauche:***  
***Fromage à pâte filée - Mozzarella***

Servez vos champignons grillés agrémentés de portions individuelles de mozzarella garnies de pesto, vinaigre balsamique, noix, graines et herbes de saison.

***Droite:***  
***'Pasta Filata' Cheese - Mozzarella***

Servez votre Mozzarella dans des verrines individualisées avec des raisins grillés ou un fruit de saison au choix, garnissez de dukkah, noix, graines et herbes de saison.





**Gauche:**  
**Fromage de brebis - Feta**

Servez la Feta accompagnée d'un carpaccio de betterave ou de votre légume de saison préféré, garnie d'huile d'olive, d'aneth, de sel et de poivre.

**Droite:**  
**Fromage de brebis - Feta**

Servez vos œufs brouillés accompagnés de portions individuelles de Feta garnie d'aneth, flocons de piment, sel et poivre ou de Feta agrémentée de tomates séchées, huile d'olive et micropousses.





***Gauche:***  
***Fromage à pâte molle - Brie***

Assemblez une salade de saison composée de Brie, lentilles, pommes et noix, nappez-la d'une vinaigrette à la moutarde, de grains de grenade et de menthe fraîche.

***Droite:***  
***Fromage de brebis - Feta***

Assemblez une belle salade de quinoa avec de la Feta, des mandarines, des courgettes et de la ciboulette, garnissez d'une vinaigrette à l'orange et d'épices de saison.





## Votre partenaire horeca en produits laitiers.

**Lactalis**, un des leaders mondiaux de l'industrie laitière, est présent dans toutes les catégories de ce marché. Grâce à sa présence internationale, le Groupe Lactalis a toujours su anticiper les nouvelles tendances et s'adapter aux modes de production et de consommation, tout en respectant les spécificités locales et culturelles.

**Lactalis FoodService** est une division du Groupe Lactalis et fournit une gamme complète de produits laitiers, de portions individuelles ou d'ingrédients culinaires laitiers de haute qualité, dans des emballages adaptés aux besoins des hôtels, restaurants et autres services de restauration belges.

Nous nous engageons à vous accompagner sur le chemin de la réussite à une époque où la sécurité alimentaire et la santé occupent tous les esprits. Qu'il s'agisse de conseils sur les tendances du marché, de menus ou d'idées innovantes, nous sommes à vos côtés.

En matière de responsabilité sociale, en tant que leader mondial, Lactalis s'est fixé trois priorités pour ses actions RSE centrées sur le bien-être des animaux, l'emballage responsable et la réduction des émissions de carbone.

# Nos marques pour votre « happy breakfast ».



Pour votre menu de petit-déjeuner et votre buffet, nous vous proposons les fromages suivants de notre assortiment :

## Pâtes pressées



### Tomme (20g)

Energie: 72kcal  
Matières grasses: 5.8g  
Acides gras saturés: 4.2g  
Protéines: 4.8g  
Calcium: 150mg



### Saint Paulin (20g)

Energie: 60kcal  
Matières grasses: 5g  
Acides gras saturés: 4.7g  
Protéines: 4.6g  
Calcium: 152mg



### Leerdammer (22g)

Energie: 77kcal  
Matières grasses: 6.2g  
Acides gras saturés: 4.2g  
Protéines: 5.5g  
Calcium: 190mg

Valeurs par portion

## Pâtes fraîches



### Rondelé - nature (16,6g)

Energie: 45kcal  
Matières grasses: 4.3g  
Acides gras saturés: 3.2g  
Protéines: 1.0g  
Calcium: 150mg



### Rondelé - fines herbes (16,6g)

Energie: 44kcal  
Matières grasses: 4.3g  
Acides gras saturés: 3.0g  
Protéines: 1.0g  
Calcium: 150mg



### Chèvreline (20g)

Energie: 62kcal  
Matières grasses: 6.2g  
Acides gras saturés: 4.2g  
Protéines: 1.2g  
Calcium: 150mg

Valeurs par portion

## Pâtes molles



### Coulommiers (35g/bulk)

Energie: 120kcal  
Matières grasses: 7g  
Acides gras saturés: 4.9g  
Protéines: 6.7g  
Calcium: 150mg



### Camembert (30g/bulk)

Energie: 77kcal  
Matières grasses: 6.0g  
Acides gras saturés: 4.2g  
Protéines: 5.7g  
Calcium: 150mg



### Mini Roitelet (30g)

Energie: 99kcal  
Matières grasses: 8.7g  
Acides gras saturés: 6.3g  
Protéines: 5.1g  
Calcium: 150mg

Valeurs par portion

## Fromages en bulk



### Leerdammer (bulk)

Energie: 352kcal  
Matières grasses: 27.5g  
Acides gras saturés: 18.5g  
Protéines: 26g  
Calcium: 860mg



### Mozzarella (bulk)

Energie: 233kcal  
Matières grasses: 17g  
Acides gras saturés: 12g  
Protéines: 19g  
Calcium: 690mg



### Brie (bulk)

Energie: 300kcal  
Matières grasses: 24g  
Acides gras saturés: 17g  
Protéines: 21g  
Calcium: 548mg



### Feta (bulk)

Energie: 270kcal  
Matières grasses: 22.5g  
Acides gras saturés: 13g  
Protéines: 16.4g  
Calcium: 490mg

Valeurs par 100g

## Fromages fondus



### Le Carré (16,6g)

Energie: 51kcal  
Matières grasses: 4.2g  
Acides gras saturés: 2.6g  
Protéines: 2.0g  
Calcium: 194mg



### Président Light (16,6g)

Energie: 28kcal  
Matières grasses: 1.6g  
Acides gras saturés: 1.2g  
Protéines: 2.4g  
Calcium: 74mg



### Délice à l'Emmental (20g)

Energie: 51kcal  
Matières grasses: 4.4g  
Acides gras saturés: 3.0g  
Protéines: 2.2g  
Calcium: 280mg



### La Bonne Vache (16,7g)

Energie: 42kcal  
Matières grasses: 3.5g  
Acides gras saturés: 2.3g  
Protéines: 1.3g  
Calcium: 40mg



### Délice au Camembert (20g)

Energie: 45kcal  
Matières grasses: 3.8g  
Acides gras saturés: 2.6g  
Protéines: 2.4g  
Calcium: 150mg



### Croc'lait (20g)

Energie: 64kcal  
Matières grasses: 6.0g  
Acides gras saturés: 4.2g  
Protéines: 1.9g  
Calcium: 150mg

Valeurs par portion

## Beurre



### Beurre Président (8g/10g/15g/bulk)

Energie: 743kcal  
Matières grasses: 82g  
Acides gras saturés: 57g  
Protéines: 0.7g  
Calcium: N.A.

Valeurs par 100g

# Cheese!

A happy breakfast to you.



*Contactez-nous pour des dégustations et présentations !*

Maarten Van Bakel | Maarten.Vanbakel@be.lactalis.com | +32 477 40 90 42

Johan Grosemans | Johan.Grosemans@be.lactalis.com | +32 476 43 00 98

Kim Rigo | Kim.Rigo@be.lactalis.com | +32 471 90 14 53

