



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Craquelins



Valeur nutritive

Pour 1 portion (environ 20g)

| Teneur | % valeur quotidienne | |
|--------------------|----------------------|------------------|
| Calories | | |
| Lipides | ≤ 2 g | ≤ 10 % VQ |
| saturés + trans | | |
| Cholestérol | | |
| Sodium | ≤ 140 mg | ≤ 6 % VQ |
| Glucides | | |
| Fibres | ≥ 2 g | ≥ 8 % VQ |
| Sucres | | |
| Protéines | | |
| Vitamine A | | Vitamine C |
| Calcium | | Fer |

Quelques **exemples**
de bonnes options :

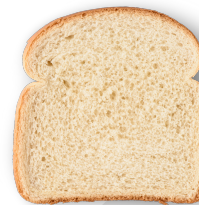
Ryvita
Wasa
Triscuits
Mary's
Melba grains entiers

Dans la **liste d'ingrédients**,
on priorise les grains
entiers, huile de canola ou
d'olive et peu d'additifs. On
évite le shortening, huile de
palme ou de coco.



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Pains



Valeur nutritive

pour 2 tranches

| Teneur | % valeur quotidienne |
|-----------------------------|----------------------|
| Calories | |
| Lipides | |
| saturés + trans | |
| Cholestérol | |
| Sodium ≤ 320 mg | $\leq 14\%$ VQ |
| Glucides | |
| Fibres ≥ 4 g | $\geq 16\%$ VQ |
| Sucres | |
| Protéines ≥ 8 g | |
| Vitamine A | Vitamine C |
| Calcium | Fer |

Quelques **exemples**
de bonnes options :

St-Méthode

blé entier, quinoa, chia,
intégral, seigle & tournesol

Bon Matin

Miche protéinée
14 céréales

Dans la **liste d'ingrédients**,
on priorise les grains entiers
comme farine de blé entier,
seigle, épeautre ou grains
germés. On évite les
ingrédients comme l'huile de
palme, du sucre ajouté ou
des agents de conservation
multiples.



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Céréales



Valeur nutritive

Par portion (environ 55 g)

| Teneur | % valeur quotidienne | |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Calories | | |
| Lipides | | |
| saturés + trans | | |
| Cholestérol | | |
| Sodium | $\leq 140 \text{ mg}$ | $\leq 6 \% \text{ VQ}$ |
| Glucides | | |
| Fibres | $\geq 4 \text{ g}$ | $\geq 16 \% \text{ VQ}$ |
| Sucres | $\leq 12 \text{ g}$ | $\leq 12 \% \text{ VQ}$ |
| Protéines | $\geq 3 \text{ g}$ | |
| Vitamine A | Vitamine C | |
| Calcium | Fer | |

Quelques **exemples**
de bonnes options :

Shredded Wheat
Weetabix
All-Bran
Nature's Path Flax plus
Cheerios Multigrains
Kashi Go Lean

Astuce : pour bonifier vos céréales, ajoutez-y des noix, graines de lin, chia, chanvre et des fruits frais pour plus de fibres! Vous pouvez aussi mélanger plusieurs sortes de céréales ensemble.



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Barres tendres



Valeur nutritive

Pour 1 barre (35 à 45 g)

Teneur % valeur quotidienne

Calories

Lipides

saturés ≤ 1 g $\leq 5\%$ VQ
+ trans 0 g

Cholestérol

Sodium

Glucides

Fibres ≥ 2 g $\geq 8\%$ VQ
Sucres ≤ 10 g $\leq 10\%$ VQ

Protéines ≥ 2 g

Vitamine A

Vitamine C

Calcium

Fer

Quelques **exemples**
de bonnes options :

RxBar

Larabar

Choix du Président Menu bleu

Kashi

Leclerc Vital

Simply Protein

Taste of Nature

KIND

On privilégie les barres **faibles en sucre**, riches en **fibres** et en **protéines** pour nous soutenir avec les ingrédients les plus simples possibles.



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Yogourts



Valeur nutritive

Pour $\frac{3}{4}$ tasse (175g)

| Teneur | % valeur quotidienne |
|--------|----------------------|
|--------|----------------------|

Calories

Lipides

saturés
+ trans

Cholestérol

Sodium

Glucides

Fibres

Sucres ≤ 12 g $\leq 12\%$ VQ

Protéines

Vitamine A

Vitamine C

Calcium

Fer

Quelques **exemples**
de bonnes options :

Liberté grec nature

Oïkos grec vanille

Skyr nature

Riviera vanille réduit en sucre

Siggi's nature ou vanille

Tous idéalement entre **0-2%**
de matières grasses (M.G)

On privilégie une **courte liste d'ingrédients**: lait, cultures bactériennes, fruits. On évite les additifs et colorants.



LECTURE D'ÉTIQUETTE

Repas surgelés



Valeur nutritive

1 repas complet (300-400g)

Teneur % valeur quotidienne

Calories

Lipides ≤ 12 g $\leq 18\%$ VQ

saturés
+ trans

Cholestérol

Sodium ≤ 650 mg $\leq 28\%$ VQ

Glucides 45-60 g

Fibres ≥ 3 g $\geq 12\%$ VQ

Sucres ≤ 8 g $\leq 8\%$ VQ

Protéines ≥ 15 g

Vitamine A

Vitamine C

Calcium

Fer

Quelques **exemples** de bonnes options :

Healthy Choice Power Bowls (poulet, quinoa, légumes)

PC Blue Menu (poulet au cari, saumon et légumes, chili)

Produits Commensal

On vise une **liste d'ingrédients simple**. On complète au besoin avec salade, crudités, fruits et une autre source de protéine.