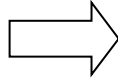


# 7014F – Etiquettes Nutritionnelles

Lire le tableau “Valeur Nutritive” qui vous trouverez sur la majorité des aliments que nous achetons. Elle ressemble à ceci:



## Conseils pour faire de meilleurs choix alimentaires

Rappelez-vous que les valeurs données dans toutes les catégories sont basées sur la portion indiquée soyez donc très au courant de cette lorsqu'ils comparent des produits.

Combien de **calories** dans une portion? - Regardez sous calories ou de l'énergie. Soyez conscient de combien de calories vous avez besoin chaque jour pour maintenir un poids santé.

**Lipides** – Total des lipides est toujours répertorié. Habituellement, les gras saturés et les gras trans sont également indiqués. Les gras saturés devraient être inférieure à 5 g; les gras trans ne devraient être rien d'autre que 0g. Ces graisses sont les "graisses défavorable» .... Limiter les! Un meilleur choix de lipides sont les non saturées. Les gras insaturés sont parfois manquantes sur l'étiquette. Pour savoir combien de gras insaturés vous allez manger, effectuer cette simple calculation:

TOTAL LIPIDES - GRAS SATURÉS = GRAS INSATURÉS.

Les gras insaturés devraient être plus que les gras saturés!

**Sodium / Potassium** - En règle générale, manger moins de sodium (sel) est meilleur! Si le montant de potassium est plus élevé que le montant de sodium (par portion), c'est un produit favorable. Toutefois, le potassium est parfois laissé de côté sur une étiquette. Si elle est répertoriée, un excellent rapport est de 2:1 pour le potassium au sodium. Le sodium doit être inférieure à 150 mg sur l'étiquette pour une alimentation faible en sodium!

**Fibre** - Vous faites les bons choix si vous obtenez plus de 3 grammes de fibres par portion. Les aliments ayant plus de 6 grammes sont des sources très élevée de fibres.

**Sucre** - Produits ayant moins de 8 g de sucre par portion sont considérés comme de meilleurs produits.

**Protéine** – Les aliments d'au moins 5 g de protéines par portion est excellent pour les aliments comme les produits céréaliers et les produits laitiers. Les aliments comme les œufs, la viande, la volaille et le poisson sont nettement plus élevé que 5g. Tous ces éléments sont d'excellentes sources de protéines!

**IMPORTANT:** N'oubliez pas que vous devriez toujours lire la liste des ingrédients. Les ingrédients sont énumérés par ordre de poids. Si le sucre, le sel ou le gras est répertorié comme l'un des premiers ingrédients, remettez-le!

## Valeur Nutritive

Pour 1 tasse (57 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 170

Lipides 5 g 3%

Saturés 0.2 g

+ Trans 0 g 1%

Cholestérol 0 mg 0%

Sodium 130 mg 5%

Potassium 260 mg 7%

Glucides 43 g 14%

▪ Fibres 12 g 47%

▪ Fibres Solubles 1 g

▪ Fibres Insolubles 11 g

Sucres 8 g

Protéines 5 g

Vitamine A 0% Vitamine C 0%

Calcium 2% Fer 10%

Phosphore 10%

Magnésium 25%