

Protégez-vous

Inspiré du Guide pratique Alimentation panier d'épicerie:

[www.pierredesaurelensante.com](http://www.pierredesaurelensante.com)



# Outil pratique pour l'épicerie

## *Jus de fruits*

Jus de fruits 100 % purs,  
sans sucre ajouté  
et sans édulcorants artificiels  
(sucralose, aspartame,  
acésulfame-potassium,  
sorbitol, stévia).

Limiter la consommation  
de jus à 125 ml  
(1/2 tasse) par jour.

## *Laits et substituts*

Lait 3,25 % peut être utilisé  
jusqu'à l'âge de 5 ans.

Évitez les yogourts à 0 %  
de matières grasses et sucrés  
avec édulcorants.

Lait aromatisé et boisson de  
soya : 30 g de sucres et moins  
pour 250 ml (1 tasse).

## ***\*La liste des ingrédients; votre meilleure alliée !***

Plus la liste est courte,  
meilleur c'est pour vous!

Les ingrédients sont classés par ordre décroissant ; les ingrédients du début sont présents en plus grande quantité.

Le mot sucre et ses synonymes devraient être le plus loin possible dans la liste.

VQ=% de valeur quotidienne

## ***Barres de céréales (30 g)***

Lipides : 5 g et moins

Fibres : 2 g et plus

Sucres : 10 g et moins

## ***Craquelins (20 g)***

Faits de farines de grains entiers

Lipides : 3 g et moins

Sodium : 10 % VQ et moins



## ***Pains***

(1 tranche = 40 g)

Fait de farines de grains entiers

Sodium : 10 % VQ et moins

Fibres : 2 g et plus

### **UN PIÈGE :**

Les fabricants peuvent ajouter des concentrés de fibres moins nutritives (inuline, bale d'avoine, cosse de pois, chicorée), sans que les farines entières soient présentes.

## ***Céréales à déjeuner (30 g)***

Sodium : 10 % VQ et moins

Fibres : 2 g et plus

Sucres : 10 g et moins

## ***Biscuits (30 g)***

Lipides : 5 g et moins

Fibres : 2 g et plus

Sucres : 10 g et moins

