

Faire de bons choix!

Aide-mémoire

On sait qu'il est préférable de cuisiner ses repas et ses collations mais parfois il faut être réaliste le temps nous manque. Alors voici un petit aide-mémoire pour éviter d'acheter des produits commerciaux à calories vides ou pauvre en nutriment!



Barres de céréales (30g)

Fibres : 2 g et plus
Sucre : 10 g et moins (excepté s'il y a des fruits)
Lipides : 5 g et moins



Céréales à déjeuner (entre 30 et 55 g)

1^{er} ingrédient : grains entiers
Fibres : 3 g et plus
Sucre : 5 g et moins de sucre (sans fruits séchés)
OU
10 g et moins (avec fruits séchés)
Lipides : 3 g et moins



Muffins (55g)

Fibres : 2 g et plus de fibres
Lipides : 3 g et moins (1 g et moins de saturés et trans)
Sucre : 6 g et moins de sucre raffiné ne provenant pas des fruits

Pain (1 tranche)

1^{er} ingrédient : farine complète ou farine blanche enrichie
Fibres : 2 g ou plus
Protéines : au moins 3 à 4 g de protéines



Mets préparés

Protéines : 15 g ou plus
Lipides : 10 g et moins (3 g et moins de saturés et trans)
Sodium : 600 mg ou moins

Doit contenir au minimum une portion de légumes



55% des ménages au Québec consomment régulièrement des repas qu'ils n'ont pas cuisinés eux-mêmes [...]

- *Tout le monde à table*, été 2011

Jus de légumes (125 mL)

Sodium : 70 mg maximum
Idéalement sans sucre et colorant ajouté