

Lipides saturés et trans VITAMINES FIBRES Sodium CALCIUM Fer

À question en apparence compliquée, il y a une réponse toute simple, basée sur des recommandations de Santé Canada, qui veille sur votre santé et sur votre sécurité!

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et sur les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le pourcentage (%) de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes, et vous pourrez soupirer d'aise en allant à l'épicerie!

1 Vérifiez la quantité d'aliment

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

2 Regardez le % de la valeur quotidienne (% VQ)

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5% VQ ou moins : c'est peu... 15 % VQ ou plus c'est beaucoup... Et cela s'applique à tous les nutriments!

3 Choisissez

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

Diminuer

Lipides
Lipides saturés et trans
Sodium

Augmenter

Calcium
Fer
Fibres
Vitamines



VALEUR NUTRITIVE

Pour ¾ tasse (175 g)

Teneur	% valeur quotidienne	
Calories	160	
Lipides	2,5 g	4%
Saturés	1,5 g	8%
+ trans	0 g	
Cholestérol	10 mg	
Sodium	75 mg	3%
Glucides	25 g	8%
Fibres	0 g	0%
Sucres	24 g	
Protéines	8 g	
Vitamine A	2%	Vitamine C 0%
Calcium	20%	Fer 0%

Sources : Santé Canada
Mylène Croteau, coordonnatrice
Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup



310, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup
Tél. : 418.867.2485 poste 244



cosmass
COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR
UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ
— MRC de Rivière-du-Loup —

Merci à ces collaborations

infodimanche
papier.web.mobile

IGA
2x30
912MD06-14

St-Antonin
2x30
901MD06-14