

Top 5 des barres tendres

Dorénavant, vous ferez assurément de judicieux choix santé...

pour votre famille!



L'ÉTIQUETTE

La lecture de l'étiquette demeure la meilleure option pour choisir des aliments que vous désirez nourrissants. Pour les barres tendres, on devrait lire en premier lieu sur la liste des ingrédients, des aliments comme la farine ou des flocons de grains entiers. Pour ce qui est valeurs nutritives, voici un tableau qui cible les valeurs à viser dans vos choix :

REPRÉSENTEZ VISUELLEMENT LES RAYONS DE VOTRE MARCHÉ D'ALIMENTATION PRÉFÉRÉ :

les barres tendres nagent dans un océan de saveurs et de boîtes attrayantes.

En complétant la lecture de ce texte, vous pourrez désormais acheter à votre famille (et à vous!) des barres tendres reconnues comme portant la mention santé! Vous serez ainsi un «acheteur avisé»!

FIBRES	Au moins 2 grammes
SUCRES	Moins de 10 grammes
GRAS SATURÉS	
OU TRANS	1 gramme maximum
PROTÉINES	Au moins 2 grammes



Moka foncé et amandes

(marque du mot dérivé du terme kashruth)

Ce produit contient comme premier ingrédient un mélange de 7 céréales agrémenté de morceaux de chocolat, contient peu d'additifs et d'agents de conservation et on doit lui attribuer une mention spéciale pour sa forte teneur en fibres. Une barre de 35 grammes fournit : 140 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 4 grammes de fibres, 6 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

Mélange du randonneur

(marque du mot dérivé du terme kashruth)

Un petit goût salé-sucré dans une barre costaute contenant une teneur élevée en fibres. Une barre de 35 grammes procure : 150 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 4 grammes de fibres, 6 grammes de sucre et 6 grammes de protéines.



Miel, canneberges et amandes

(image d'un homme vêtu d'un costume d'époque)

Le premier ingrédient de cette barre est un mélange multigrain composé de quinoa, de kamut et d'épeautre, dans lequel ont été ajouté du miel, des canneberges et des amandes. Une barre de 35 grammes donne : 150 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 3 grammes de fibres, 8 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

Citrouille-épices

(logo oval où l'on voit le sentier de l'inspirante nature)

Cette barre au nom original est biologique. La combinaison citrouille tournesol est plutôt originale et très peu exploitée dans les barres tendres. Une barre de 35 grammes apporte : 140 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 2 grammes de fibres, 10 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

Amandes et pommes avec extrait de thé vert

(biscuiterie originaire de la rue Arago à Québec)

Ce petit format est étonnant : sa teneur en fibres, sa faible quantité de calories et ses ingrédients originaux la rendent sympathique! Beaucoup d'ingrédients à tendance santé sont utilisés, tels que le thé vert, le nectar d'agave et le chocolat noir. Vertueuse et appétissante! Une barre de 25 grammes contient : 100 calories, 1 gramme de gras saturés et trans, 4 grammes de fibres, 7 grammes de sucre et 2 grammes de protéines.

SOURCES : Canal Vie, Section recettes, «Alimentation santé», Mylène Croteau, coordonnatrice
Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup

Ce texte a titillé votre curiosité? Ou...aiguisé votre appétit?

Pour connaître le Top 10 complet des barres tendres, consultez le site Internet de Canal Vie, au <http://www.canalvie.com>. À vos claviers...Go... il y a d'autres «Top 10» instructifs et savoureux... le pain, les collations aux fruits, les desserts glacés!



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



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