

Les critères nutritionnels : optimiser mes choix!

Montréal-est

Privilégiez une liste d'ingrédients courte et avec des ingrédients que vous connaissez!

ALIMENTS	Caractéristiques à privilégier	Lipides saturés	Fibres	Sucres	Sodium
Pain (2 tranches) 	Fait de farines entières ou intégrales (premier ingrédient)	-	6 g ou plus	-	Moins de 240 mg
Craquelins et biscottes (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Faits de farines entières ou intégrales (premier ingrédient) Sans huile de palme ou de palmiste 	Moins de 2 g	2 g ou plus	-	Moins de 120 mg
Céréales à déjeuner (55 g)	Faites de farines entières ou intégrales (premier ingrédient)	-	6 g ou plus	Moins de 8 g	Moins de 240 mg
Biscuits (30 à 40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Faits de farines entières Sans huile de palme ou de palmiste 	Moins de 2 g	2 g ou plus	Moins de 8 g (sans édulcorant artificiel)	-
Barre granola (30 g)	<ul style="list-style-type: none"> Faites de farines entières Sans huile de palme ou de palmiste 	Moins de 2 g	2 g ou plus	Moins de 8 g	-
Pâtes alimentaires	Faites de farines entières	-	-	-	-
Lait 	-	Moins de 2 % de matières grasses	-	-	-
Yogourt (100 g)	-	Moins de 2 g	-	Moins de 8 g (sans édulcorant artificiel)	-
Fromage (30 g) 	-	Moins de 20 % de matières grasses	-	-	Moins de 10 % de la valeur quotidienne
Boissons végétales enrichies non sucrées (250 ml)	Plus de 7 g de protéines	-	-	-	-
Mets congelés (200 à 300 g)	Plus de 15 g de protéines	Moins de 3 g	4 g ou plus	Moins de 10 g	Moins de 600 mg
Soupes prêtes à servir (250 ml)	-	-	4 g ou plus	-	Moins de 350 mg (meilleurs choix) et moins de 450 mg (bons choix)

Sources : Inspiré du guide publié dans la revue de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, Nutrition, vol.3 No.3, automne 2024, 31-35

**CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-est

Québec 

2412 (400-4328)