

Aide-mémoire à l'épicerie

Voici un résumé des aliments à privilégier à l'épicerie

GROUPES	ALIMENTS	À PRIVILÉGIER	INFORMATIONS À RECHERCHER SUR L'ÉTIQUETTE	
	Pains	À partir de farine à grains entiers ou de son	Min 2g fibres par tranche	EXEMPLE: St-Méthode multi céréales ou campagnola huile d'olive
FÉCULENTS	Céréales	Riches en fibres et faiblesPar portion en sucres ajoutés	Par portion: Min 2g fibres Max 5g sucres Max 3g lipides (gras)	EXEMPLE: Fibres 1 Avoine croquante trio petits fruits Honey Nut Cheerios jaune
	Craquelins	Faibles en gras et en sel	Par portion: Min 2g fibres Max 3g lipides (gras) Max 140mg sodium	EXEMPLE: Triscuit original
	Légumes	Frais, congelés ou en conserve sans sel ajouté		
	Fruits	Frais, congelés , compote ou en conserve sans sucre ajouté		EXEMPLE: Compote pomme sans sucre (ajout cannelle ou vanille)
FRUITS ET LÉGUMES	Jus de fruits et de légumes	Éviter les cocktails, punches ou boissons aux fruits. Préférez jus de légumes sans sel ou réduit en sel.	"Pur" "100% naturel" "Sans sucre ajouté" Max 140mg sodium	
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	Lait et Yogourt	Écrémé ou partiellement écrémé	Max 2% de matières grasses	
	Fromages	Partiellement écrémé	Max 20% de matières grasses	

VOIR VERSO →

	Viandes, Volaille et poissons	Coupes maigres avec peu de gras visible et sans peau. En conserve dans l'eau	Longe, filet, poitrine, steak haché maigre, surlonge, noix de ronde, épaule, ronde, cuisse	
VIANDES ET SUBSTITUTS	Beurre d'arachide	Sans gras <i>trans</i> , sans sucre ni sel ajoutés	Beurre d'arachide "Naturel"	
	Charcuteries	À limiter Coupes maigres et moins salées	Jambon, dinde, creton, rôti de boeuf ou longe de porc	Attention aux Nitrites Marque "Du breton" porc rustique (bon choix)
DESSERTS	Biscuits, barres de céréales	Sans gras <i>trans</i> et avec peu de gras saturé et peu de sucre ajoutés	Par portion: Min 2g fibres Max 8g sucres ajoutés Max 5g lipides (gras)	
	Desserts glacés	Lait glacé, sorbets, yogourts glacés avec peu de sucres ajoutés	Max 3g de lipides (gras) par 125 ml (½t0)	
	Huile	Monoinsaturée et polyinsaturée	<i>Cuisson:</i> Huile d'olive, canola, arachide <i>Autres:</i> Pépin de raisins, soya, tournesol, maïs, carthame	
MATIÈRES GRASSES	Margarine	Non hydrogénée		
	Vinaigrettes et condiments	Faibles en gras et en sel, idéalement maison	Max 140 mg sodium par 15 ml	
GRAS :	↑ gras insaturés ↓ gras trans+saturés			
	Sauces et soupes	Faibles en gras et en sel	Max 600 mg sodium par portion	
AUTRES	Repas surgelés	Riches en protéines et faibles en gras et en sel	<i>Par repas:</i> Min 15 g de protéines Max 10 à 15 g de lipides Max 600 mg de sodium	
SOURCE: Cloé Paradis , nutritionniste				
UMF/Infirmière Clinicienne(Annie Claude)/Aide mémoire épicerie				