

# 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 (par portion)
Féculeux	Pains	À partir de farine à grains entiers ou de son	Min. 2 g fibres par tranche
	Céréales	Riches en fibres et faibles en sucres ajoutés	Min. 2 g fibres Max. 5 g sucres Max 3 g lipides (gras)
	Craquelins	Faibles en gras et en sel	Min. 2 g fibres Max. 3 g lipides (gras) Max 140 mg sodium
Légumes et fruits	Légumes	Frais, congelés ou en conserve sans en sel	
	Fruits	Fruits frais, congelés ou en conserve dans l'eau	
	Jus de fruits et de légumes	Éviter les cocktails, punchs ou boissons aux fruits Jus de légumes sans sel ou réduit en sel	Pur, 100% naturel ou sans sucre ajouté avec modération  Max 140 mg 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
Viandes et substituts	Viandes, volaille et poissons	Coupes maigres avec peu de gras visible et sans la peau En conserve dans l'eau	Longe, filet, poitrine, steak haché maigre, surlonge, noix de ronde, épaule, ronde, cuisse
	Beurre d'arachide	Sans gras trans, sans sucre ni sel ajoutés	Beurre d'arachide « Naturel »
	Charcuteries	Coupes maigres et moins salées sans nitrites	Jambon, dinde, rôti de bœuf ou de longe de porc
Aliments avec sucres ajoutés	Biscuits, barres de céréales	Sans gras trans et avec peu de gras saturés et peu de sucres ajoutés	Min. 2 g fibres par portion Max. 8 g sucres ajoutés par portion Max 5 g de lipides (gras)
	Desserts glacés	Lait glacé, sorbets, yogourts glacés avec peu de sucres ajoutés	Max 3 g de lipides (gras) par 125ml (1/2 tasse)
Matières grasses	Huile	Végétale sauf huile de coco et palme	Cuisson : Huiles d'olive, canola, avocat, arachides. Autres: pépin de raisins, soya, tournesol, maïs, carthame
	Margarine	Non hydrogénée	
	Vinaigrettes et condiments	Faibles en gras et en sel	Max. 150 mg sodium par 15 ml
Autres	Sauces et soupes	Faibles en gras et en sel	Max. 600 mg sodium par portion
	Repas surgelés	Riches en protéines et faibles en gras et en sel	Min. 15 g de protéines Max. 10-15 g de lipides Max. 600 mg de sodium

# Adapter vos recettes

Voici un résumé des aliments santé à privilégier à l'épicerie

À la place de...	Utilisez...
1 tasse (250 ml) de sucre ou cassonade	½ tasse (125 ml) de sucre ou cassonade
1 tasse (250 ml) de beurre, shortening ( <i>crisco</i> ) ou saindoux	2/3 tasse (175 ml) d'huile végétale
½ tasse (125 ml) de beurre, shortening ( <i>crisco</i> ) ou saindoux	1/3 tasse (75 ml) d'huile végétale
1 tasse (250 ml) de lait entier	1 tasse (250 ml) de lait écrémé, 1 % ou 2 % ou boisson de soya nature
1 tasse (250 ml) de crème 35%	1 tasse (250 ml) de lait ou de substitut de crème <i>Belsoy</i>
1 tasse (250 ml) de crème sûre régulière	1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature ou crème sûre sans gras
Fromage à la crème	Fromage à la crème léger
Fromage à la crème, crème sure ou mayonnaise	Fromage à pâte fraîche (Quark) ou yogourt grec
1 once (30 g) de chocolat pour cuisson	3 c. à table (45 ml) de cacao et 1c. à table (15 ml) d'huile végétale
1 œuf	2 blancs d'œufs ou ¼ tasse (60 ml) de <i>Egg Beater</i>
1 tasse (250 ml) de margarine dans les desserts	½ tasse (125 ml) d'huile et ½ tasse (125 ml) de purée de pommes
Pâte à tarte	Pâte phyllo ou une seule abaisse
Croûte Graham	1 tasse (250 ml) de céréales de blé sans sel et sans sucre (ex: Shredded Wheat) et ¼ tasse (60 ml) de margarine
Glaçage à gâteau	Coulis de fruits (fruits au mélangeur) ou yogourt aromatisé
Farine tout usage	½ farine blanche et ½ farine de blé entier ou farine de blé entier seulement
Vinaigrette à salade	½ vinaigrette et ½ yogourt nature
Fritures : poissons, fondues parmesan	Enrober de chapelure Panko et cuire au four
Sel dans les mets cuisinés	Fines herbes et épices
Viande dans la sauce à spaghetti	½ viande et ½ lentille ou tofu