

Quatre types de matières grasses

Monoinsaturées À CHOISIR	Polyinsaturées À CHOISIR	Saturées À LIMITER	Hydrogénées ou Trans À LIMITER
<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive, de canola • Avocat • Noisettes, amandes, arachides, pistaches, pacanes, graines de sésame • Beurres d'arachide ou d'amande naturel • Margarine molle non hydrogénée <p>Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de soya, carthame, tournesol, maïs • Graines de lin, citrouille, tournesol • Noix de Grenoble, noix de pin • Poissons (saumon, truite, sardines etc.) • Margarine molle non hydrogénée <p>Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de palme, palmiste ou de coco (coprah) • Noix de coco • Beurre, saindoux, suif • Gras des viandes • Gras des produits laitiers (fromage, crème, crème glacée...) <p>Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine partiellement hydrogénée ou dure • Shortening d'huile végétale • Frites congelées* • Croustilles, chocolat de confiserie • Aliments panés ou frits • Beignes, danoises, pâtisseries, tartes, gâteaux, muffins du commerce, croissants... • Craquelins, biscuits, barres tendres riches en gras • La plupart des gaufres commerciales • Colorant à café et substituts de la crème <p>Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol</p>

* Certaines marques offrent des produits sans huile hydrogénée.

Fibres solubles : prescription nutritionnelle




Produits	Équivalences	Diabète	Chol.	Intestin irritable, colite ulcéreuse, diverticulite, ulcère duodénal	Constipation ou diarrhée
Graines de psyllium  Eau: 30 ml / g	5 ml graines de psyllium pèse 3,4 grammes 100 ml	15 à 30 ml (10 à 20 g)/j au moment des repas 300 à 600 ml au moment des repas	15 à 30 ml (10 à 20 g) /j en 2 ou 3 doses 300 à 600 ml en 2 ou 3 doses	15 ml (10 g), 2 à 3 fois par jour 300 ml, 2 à 3 fois par jour	15 à 45 ml (10 à 30 g)/j en doses divisées 300 à 900 ml / j tasses en doses divisées
Métamucil ^{md} Sans sucre sans saveur  Eau: 250 ml / 5 ml	15 ml Metamucil ^{md} = 10 g de psyllium 750 ml	15 à 30 ml au moment des repas 750 ml à 1500 ml au moment des repas	15 à 30 ml en 2 ou 3 doses 750 ml à 1500 ml en 2 ou 3 doses	15 ml, 2 à 3 fois par jour 750 ml 2 à 3 fois par jour	15 à 45 ml en doses divisées 750 ml à 2250 ml en doses divisées
All Bran Buds ^{md}  Eau: Minimum 90 ml	80 ml All-Bran Buds ^{md} Kellogg's contient 3 g de fibres soluble du psyllium Minimum 90 ml	270 à 540 ml au moment des repas De 300 à 600 ml au moment des repas	270 à 540 ml en 2 ou 3 doses De 300 à 600 ml en 2 ou 3 doses	270 ml, 2 à 3 fois par jour 300 ml, 2 à 3 fois par jour	270 à 810 ml en doses divisées 300 à 900 ml en doses divisées

Tableau de la valeur nutritive

- Vérifier la portion indiquée
- Apport énergétique
- Teneur en 13 nutriments principaux
- % de la valeur quotidienne

Comparer la portion indiquée dans le tableau de valeur nutritive à la portion que vous allez réellement consommer!

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 250 mL (1 cup) / par 250 mL (1 tasse)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories 10			
Fat / Lipides 0 g 0 %			
Saturated / saturés 0 g 0 %			
+ Trans / trans 0 g			
Cholesterol / Cholestérol 0 mg 0 %			
Sodium / Sodium 470 mg 20 %			
Carbohydrate / Glucides 2 g 1 %			
Fibre / Fibres 0 g 0 %			
Sugars / Sucres 0 g			
Protein / Protéines 1 g			
Vitamin A / Vitamine A 70 %			
Vitamin C / Vitamine C 0 %			
Calcium / Calcium 2 %			
Iron / Fer 2 %			

Tableau de la valeur nutritive Les lipides : les gras

Valeur nutritive		
pour 1/4 d'emballage (22 g) (environ 1/2 tasse préparé)		
Teneur	Poudre	Préparé ¹
Calories	100	140
% valeur quotidienne		
Lipides 2 g	3 %	3 %
saturés 1 g	2 %	2 %
+ trans 1 g	10 %	10 %
Cholestérol 0 mg		
Sodium 80 mg	3 %	6 %
Glucides 20 g	7 %	8 %
Fibres 1 g	4 %	4 %
Sucres 14 g		
Protéines 4 g		
Vitamine A	0 %	6 %
Vitamine C	0 %	2 %
Calcium	0 %	15 %
Fer	2 %	2 %

¹ Teneur de la poudre
¹ 1/2 tasse de lait écrémé ajoutée
 -40 Calories, 65 mg sodium,
 6 g glucides (6 g sucres)
 et 4 g protéines.

- ❖ Renseignements selon cette portion
- ❖ Quantité totale de gras
Privilégier les produits ayant : Lipides < 3 g
- ❖ % valeur quotidienne de gras totale < 5 % :
= choix faible en gras
- ❖ Quantité totale de « mauvais gras »
Privilégier les produits : Gras saturés < 2 g
Gras trans < 0.2 g
- ❖ % valeur quotidienne de « mauvais gras »
< 10 % indique que le produit en contient peu,
mais ...la quantité de gras trans doit
idéalement être de « 0 g »