

# L'épicerie santé simplifiée



<b>Aliments</b>	<b>Caractéristiques importantes</b>	<b>Info à rechercher sur l'étiquette</b>	<b>Bons choix !</b>
<b>Pains de tous genres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% blé entier, multi-grains, multi-céréales, au lin, seigle, etc.</li> <li>Bonne source de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ingrédients</b> : farine de blé entier, farine de blé moulue sur meule, blé concassé</li> <li><b>Fibres</b> : ≥ 2 g/tranche de pain</li> </ul>	<i>Bon matin</i> <i>Moisson Soleil 12 céréales</i> <i>Weston Plus</i> <i>Snowdon pain de seigle</i>
<b>Céréales à déjeuner et céréales chaudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peu de sucre ajouté (ne pas figurer parmi les 1<sup>ers</sup> ingrédients)</li> <li>Bonne source de fibres</li> <li>Faible teneur en gras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ingrédients</b> : farine de blé entier, farine d'avoine, son de blé, son d'avoine</li> <li>Par portion de 30 g :</li> <li><b>Fibres</b> : ≥ 2 g</li> <li><b>Lipides totaux</b> : 5 g max</li> <li><b>Sucres</b> : &lt; 9 g</li> </ul>	<i>Kashi &amp; Optimum Slim,</i> <i>Shreddies, Bran Flakes,</i> <i>All Bran aux fraises, Life Son d'avoine,</i> <i>Tonys Turboz, Cheerios,</i> <i>Gruau réduit en sucres</i> <i>Crème de blé</i>
<b>Craquelins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faible teneur en gras</li> <li>Faible teneur en sodium</li> <li>Source de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gras saturés et trans</b> : 1 g max</li> <li><b>Sodium</b> : 260 mg max</li> <li><b>Fibres</b> : ≥ 2 g/portion</li> </ul>	<i>Ryvita et Snackbread</i> <i>Kavli, Wasa</i> <i>Menu Bleu (Choix du P.)</i> <i>Leclerc Vital Moisson blé</i>
<b>Barres tendres, granola et de céréales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faible teneur en gras</li> <li>Peu de sucre ajouté (ne doit pas être le 1er ingrédient)</li> <li>Source de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gras saturés/trans</b> : 1 g max</li> <li><b>Sucres</b> : 12 g maximum</li> <li><b>Fibres</b> : 2 g minimum</li> </ul>	<i>Leclerc Vital Fruits</i> <i>Nature Valley</i> <i>Menu Bleu</i> <i>Kellogg's All Bran</i>
<b>Gaufres et crêpes commerciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faible teneur en gras saturés et trans</li> <li>Source de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gras saturés et trans</b> : 2 g max</li> <li><b>Fibres</b> : 2 g minimum</li> </ul>	<i>Eggo bleuets faibles en gras</i> <i>Eggo pain à dorer</i> <i>Crêpes Sans Nom</i>
<b>Biscuits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscuits secs</li> <li>Flocons d'avoine et/ou farine de blé, farine enrichie</li> <li>Faible teneur en gras</li> <li>Peu de sucre ajouté, ne doit pas être le 1er ingrédient</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lipides (gras totaux)</b> : 5 g maximum/portion</li> <li><b>Gras saturés/trans</b> : 2 g maximum/portion</li> <li><b>Sucres</b> : &lt; 12 g/portion</li> </ul>	<i>Leclerc Vital</i> <i>Biscuits Dad's</i> <i>Biscuits Graham</i> <i>« Animal crackers »</i> <i>Christie au gingembre</i>
<b>Fruits en conserve, séchés, en compote ou congelés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans sucre ajouté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits en conserve dans leur jus</li> <li>Fruits en purée ou congelés sans sucre ajouté</li> </ul>	<i>Compote Daufruit, Mott's</i> <i>Fruitsations</i> <i>Coupes Del Monte,</i> <i>Fruit to go / Minis-Chef</i> <i>SunMaid, Craisins</i>
<b>Jus de fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus 100% pur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mention « jus », « jus pur », « jus 100% pur », « avec pulpe » et non boisson, cocktail, punch, breuvage, solution</li> </ul>	<i>Tropicana</i> <i>Oasis Premium</i> <i>Ocean's Spray léger</i> <i>Del Monte</i> <i>Jus de fruit congelé 100%</i>
<b>Soupes aux légumes</b> <b>Sauces tomates</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faible teneur en sel/sodium</li> <li>Faible teneur en matières grasses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sodium</b> : 700 mg par portion maximum</li> <li><b>Lipides</b> : &lt; 5 g par portion</li> </ul>	<i>Choix du P. Menu Bleu</i> <i>Catelli</i> <i>Campbell's légère</i> <i>Habitant</i> <i>Knorr légère</i>
<b>Yogourts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faible teneur en gras</li> <li>Pas trop de sucres ajoutés</li> <li>Suffisamment de protéines</li> <li>Suffisamment de calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nature</li> <li>Sans gras, 0% mg ou &lt; 2% mg</li> <li>&lt; 25 g de sucre/portion 175g</li> <li>Au moins 4 g de protéines par yogourt de 100 g</li> <li>Au moins 10% de l'apport en calcium par yogourt de 100 g</li> </ul>	<i>Source / Silhouette</i> <i>Silhouette Mousse</i> <i>Basket / Crèmeux</i> <i>Minigo et Petit Danone</i> <i>Silhouette Smoothie</i>

# L'épicerie santé simplifiée



<b>Aliments</b>	<b>Caractéristiques importantes</b>	<b>Info à rechercher sur l'étiquette</b>	<b>Bons choix !</b>
<b>Fromage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder le % de mg !</li> <li>• Partiellement écrémés</li> <li>• Sans gras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 20% de matières grasses plutôt que les versions régulières à 30% de mg et plus</li> </ul>	<i>Allegro Cracker Barrel light Ficello et Babybel Bouchées Ptit Québec Kraft singles léger ou s/gras</i>
<b>Crème glacée, yogourt glacé, lait glacé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduit(e) en gras</li> <li>• Sans gras</li> <li>• Sans sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 5 g de gras/125 ml (½ tasse)</li> <li>• &lt; 15 g de sucres/portion</li> </ul>	<i>Chapman's SmartScoop Nestlé Legend Nestlé barres de yogourt Haggen Daaz Smoothie</i>
<b>Viandes et volailles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes maigres</li> <li>• Petite quantité de gras visible</li> <li>• Choisir de la volaille sans peau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Parties maigres</u> : aloyau, croupe, épaule, filet, contre-filet, longe, surlonge, jarret, fesse, poitrine, hauts de cuisse, ronde</li> <li>• Cheval &amp; bison</li> </ul>	<i>Doigts Poulet Menu Bleu Pépites poulet Minis Chef High Liner Cuisson Santé</i>
<b>Poisson en conserve</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible teneur en gras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir du thon/saumon dans l'eau et non dans l'huile.</li> <li>• Égoutter de préférence.</li> </ul>	<i>Clover Leaf (citron poivre, chili thaïlandais, tomates, arachides) Ocean's</i>
<b>Charcuteries et viandes froides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes maigres</li> <li>• Petite quantité de gras visible</li> <li>• &lt; 10% de matières grasses</li> <li>• Attention, ces viandes sont plus salées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastrami, jambon maigre, poitrine de dinde, poitrine de poulet rôti, noix de ronde, filet de porc rôti, capiccoli, veggio</li> <li>• <u>Évitez</u> : salami, bologne, pepperonni, saucisson, proscuitto, simili-viandes</li> </ul>	<i>Menu Bleu Schneider's Lafleur Paysan Ziggy's Yves Veggie</i>
<b>Pizzas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveiller la teneur en gras</li> <li>• Bonne source de protéines</li> <li>• À base de légumes ou poulet</li> <li>• Attention au sel et garnitures</li> </ul>	Par portion (¼ de pizza) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 15 de protéines</li> <li>• &lt; 20g de gras</li> <li>• &lt; 800mg de sodium</li> </ul>	<i>Menu bleu (poivrons rouges et poulet) Delissio Balance Ristorante Dr. Oetker</i>
<b>Beurre d'arachide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible teneur en gras saturés et trans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier le beurre d'arachide naturel ou s/sucre &amp; s/sel</li> <li>• Attention aux versions légères, crémeuses, Skippy et avec chocolat</li> </ul>	<i>Kraft naturel, régulier, s/gras s/sucre Choix du p. Menu Bleu Nuts to you et Go Nut's</i>
<b>Huiles, vinaigrettes et mayonnaise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acides gras monoinsaturés et polyinsaturés</li> <li>• Faible teneur en matières grasses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier l'huile d'olive et l'huile de canola</li> <li>• Opter pour des vinaigrettes réduites en matières grasses</li> </ul>	<i>Kraft légères Renée's Gourmet Menu Bleu (californienne, mangue, framboises) Vinaigrettes aux fruits Vinaigre de framboise</i>
<b>Tartinades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible teneur en gras saturés et trans</li> <li>• Faible teneur en sucres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez des confitures réduites en sucres, faites avec des vrais fruits</li> <li>• Évitez : Map-O-Spread, Caramel, Cheez Whiz, Fluff, Grenache</li> </ul>	<i>Confitures Menu Bleu Double Fruit légère E.D. Smith légère Nutella</i>