

Valeur nutritive pour 3/4 tasse (175 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	
lipides saturés 1,5 g	

Concentrez-vous sur les faits

Comment utiliser la portion et le % de la valeur quotidienne

1

COMMENCEZ avec la portion

Vous trouverez la portion sous le titre « Valeur nutritive ».

Les renseignements dans le tableau de la valeur nutritive sont fondés sur cette quantité d'aliment.

2

UTILISEZ le % de la valeur quotidienne

Vous trouverez le % de la valeur quotidienne sur le côté droit du tableau de la valeur nutritive.

Consultez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si la portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

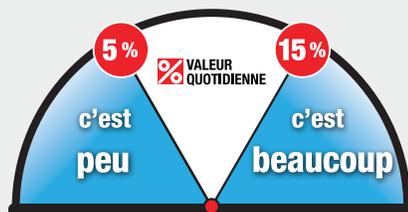
3

CHERCHEZ un nutriment

Vous pouvez choisir des aliments emballés qui contiennent davantage de nutriments que vous voulez augmenter et moins de ceux que vous voulez diminuer.



FAITES un choix alimentaire éclairé



5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est **peu**
15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est **beaucoup**

Lorsque vous faites des choix alimentaires éclairés, voici quelques nutriments dont vous voudrez peut-être...

Peu de

- lipides saturés et trans
- sodium

Beaucoup de

- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

S'applique à tous les nutriments auxquels correspond un % de la valeur quotidienne



Comparez deux produits alimentaires emballés.

1 Commencez avec la **portion**
Pour la soupe A et la soupe B, il s'agit d'une tasse (250 mL).

2 Utilisez le **% de la valeur quotidienne** pour vérifier si la portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

3 Cherchez un **nutriment**

Dans cet exemple, la soupe A contient **peu** de lipides saturés et trans et **beaucoup** de fibres et de vitamine A comparativement à la soupe B.



SOUPE A

Valeur nutritive	
pour 1 tasse (250 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 7 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	6 %
Calcium	2 %
Fer	10 %



SOUPE B

Valeur nutritive	
pour 1 tasse (250 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 11 g	17 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 1080 mg	45 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	4 %

Comparez la portion dans le tableau de la valeur nutritive à la quantité que vous consommez.

1 Commencez avec la **portion**
Pour ce produit, elle correspond à 4 craquelins (20 g).

2 Utilisez le **% de la valeur quotidienne** pour vérifier si la portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

3 Cherchez un **nutriment**



Réfléchissez à la façon dont l'information correspond à la quantité que vous consommez.



Si vous mangez **2 craquelins, divisez par deux** le nombre de calories et le % de la valeur quotidienne pour déterminer la quantité de chaque nutriment qui se trouve dans cette portion.



Si vous mangez **4 craquelins**, utilisez les renseignements du tableau de la valeur nutritive pour déterminer le nombre de calories et la quantité de chaque nutriment qui se trouvent dans cette portion.



Si vous mangez **8 craquelins, multipliez par deux** le nombre de calories et le % de la valeur quotidienne pour déterminer la quantité de chaque nutriment qui se trouve dans cette portion.

Valeur nutritive	
pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	
saturés 0,3 g	3 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 90 mg	
Glucides 16 g	4 %
Fibres 3 g	5 %
Sucres 1 g	12 %
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	8 %