



Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne

Comment CHOISIR

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

1 VÉRIFIEZ la quantité d'aliment

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

2 REGARDEZ le % VQ

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5% VQ ou moins c'est **PEU**

15% VQ ou plus c'est **BEAUCOUP**

Cela s'applique à tous les nutriments.

3 CHOISISSEZ

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

diminuer

- lipides saturés et trans
- sodium

augmenter

- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir :

Vous examinez un yogourt à l'épicerie. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4% VQ) et **beaucoup** de calcium (20% VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.

Yogourt



Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %

