



TOUR D'ÉPICERIE

Guide des choix nutritifs

M
Caplette

CÉRÉALES À DÉJEUNER

Critères suggérés (par portion de 1 tasse)

Liste d'ingrédients courte

Sucres : max 8 g

Éviter les édulcorants : aspartame, sucralose, sorbitol, etc.

Protéines : min 6 g

Fibres : min 4 g

Sodium : max 200 mg (10 % VQ)

Parmis les choix nutritifs



ALPEN - Muesli
Sans sucre ajouté



Nature's path - Heritage O's



Kellogg's Multi grain
-
Cheerios



Choix du Président - MENU BLEU
Flocons de son



OatBox - GRANOLA
Chocolat noir & Baies de Goji



Qi'a Superfood
-
Cacao noix de coco



POST - Shredded Wheat
Spoon size & Bran



Kellogg's - Cheerios



Special K Protein
-
Grappes
multigrains

BARRES TENDRES

Critères suggérés

Liste d'ingrédients courte

Sucres : max 10 g

Éviter les édulcorants : aspartame, sucralose, sorbitol, etc.

Protéines : min 3 g

Fibres : min 2 g

Gras saturés : max 1 g

Parmi les choix nutritifs



Taste of nature



MADEGOOD
(mais petite portion)



VEL
(en vente chez Costco)



Kashi

REPAS PRÊTS À MANGER

SURGELÉS OU RÉFRIGÉRÉS

Critères suggérés

Liste d'ingrédients courte

Protéines : min 15-20 g

Sodium : max 575 mg (25% des VQ)

Gras saturés et trans : max 5 g

Fibres : min 4 g

Parmis les choix nutritifs



Healthy choice
Gourmet steamers



La Cheffe
Poulet directeur général



Irrésistible - mieux
être
Poulet parmigiana



Healthy choice
Simply steamers



Healthy choice
Power bowls



Compliments
Balance équilibre



Choix du président - Menu bleu
Quinoa sud ouest poulet



Choix du président - Menu bleu
Poulet sauce arachides

YOGOURTS

Critères suggérés (pour 175 g)

Liste d'ingrédients courte

Sucres : max 12 g

Éviter les édulcorants : aspartame, sucralose, sorbitol, etc.

Calcium : 15% des VQ

Dans le cas d'un yogourt végétal, ajoutez ces 2 critères :

Protéines : min 4 g

Moins d'additifs

Parmis les choix nutritifs

Natures



Liberté - Classique 2%



Liberté - Grec 2%



Liberté - Skyr 2%

Aromatisés



Liberté - Skyr 2% - Saveur framboises



Riviera - yogurt ferme 2% - réduit en sucres
Saveur pêches et argousier



Siggi's - Skyr 2% - Saveur bleuets

Végétaux



Riviera - Délice végétal au lait de coco
Saveur mangue et fruits de la passion



Riviera - Délice végétal à l'avoine



Yoso - Soygo - yogourt au soya