

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**

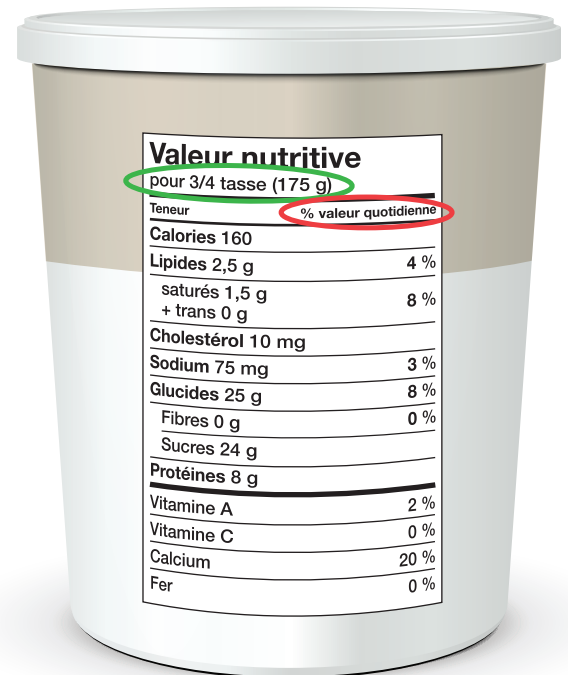
Vous trouverez le % de la valeur quotidienne sur le côté droit du tableau de la valeur nutritive.

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

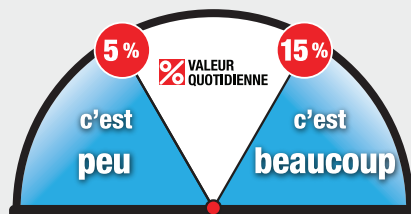
3

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



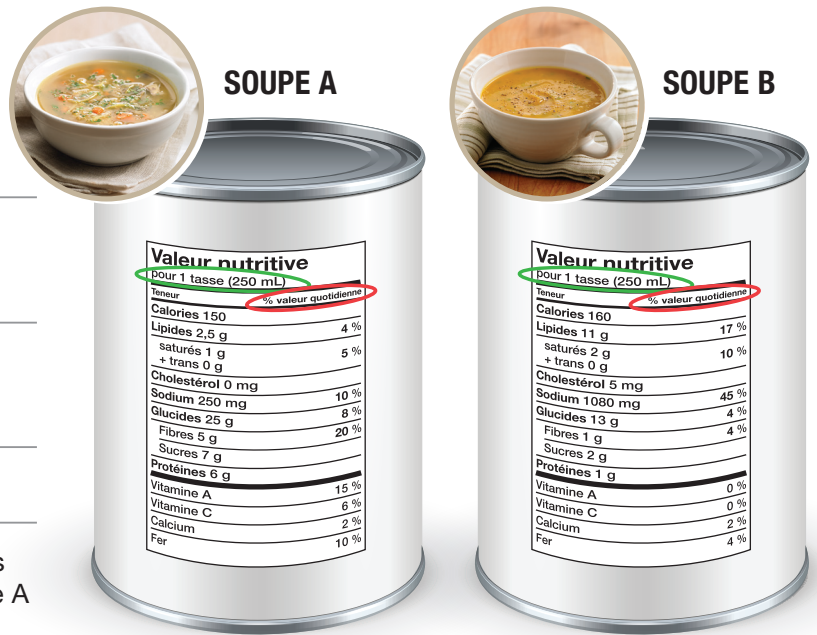
Comparez deux produits alimentaires emballés.

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.



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.