

Trouver les glucides

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 Cup (52g/1.8 ounces)	
Servings Per Container: about 8	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from fat 10
% Daily Value	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Potassium 480mg	14%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 6g	
Sugar Alcohols 8g	
Protein 13g	14%
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	6%
Iron	10%
Phosphorus	20%

Étape 1| Examiner la portion

Les renseignements concernant la valeur nutritive sont fournis pour « **une portion** » (déterminée par le fabricant) et non pour le contenu en sa totalité. Il se peut que la quantité que vous mangiez soit supérieure ou inférieure à la portion indiquée.

Étape 2| Vérifier le total des glucides

La quantité totale de glucides provient des **sucres**, des **fibres** et de l'**amidon** – l'amidon figure rarement sur l'étiquette.

Étape 3| Soustraire les fibres

Les fibres sont un type de glucides qui ne se décomposent pas en sucre dans l'organisme, ce qui nous permet de les soustraire du total des glucides.

* Étape 4| Soustraire les sucres-alcools (le cas échéant)

Vous devez effectuer cette étape seulement si des **sucres-alcools** se trouvent dans la liste des glucides. Il s'agit d'un type d'édulcorant artificiel, parfois utilisé dans les aliments étiquetés « diététique » ou « sans sucre ». Tout comme les fibres, ceux-ci ne se décomposent pas en sucre, de sorte que nous pouvons **les soustraire du total**.

- ❖ Dans cet exemple : **20 g** de glucides au total - **6 g** de fibres - **8 g** de sucres-alcools = **6 g de glucides digestibles**

❖ Autres nutriments

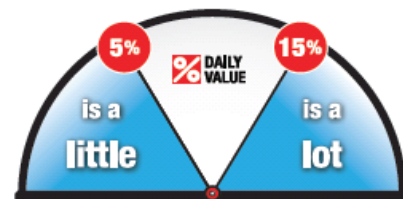
Recherchez généralement des aliments qui sont « **plus riches** » en **fibres** et « **moins riches** » en **sucre**, en **sel** et en **gras saturés** et **gras trans**.

❖ Pourcentage (%) de la valeur quotidienne

Ce pourcentage est basé sur les besoins d'un adulte moyen nécessitant 2 000 calories par jour. Vos besoins pourraient être plus ou moins élevés. Utilisez ce pourcentage pour comparer deux produits, ou pour voir si un aliment contient **un peu** (5 % ou moins) ou **beaucoup** (15 % ou plus) d'un nutriment.

❖ Confusion concernant les allégations

L'expression « **sans sucre ajouté** » ne signifie pas que le produit ne contient aucun sucre. Il peut contenir des sucres naturels. Le total des glucides peut également être élevé. Les expressions « **à faible teneur en gras** », « **à faible teneur en sucre** » ou « **à faible teneur en sodium** », ne signifient pas nécessairement que l'aliment est sain.



Optez
pour
la
simplicité