



# Connaître l'étiquette des valeurs nutritionnelles

Utilisez l'étiquette de valeur nutritionnelle pour choisir des aliments qui répondent à vos objectifs de santé. Voici comment :

## Commencez par la taille de la portion

Les informations nutritionnelles figurant sur l'étiquette correspondent à une portion standard. Cela vous indique le nombre de portions contenues dans un emballage.

## Vérifiez les calories totales

Le nombre total de calories peut vous donner une idée de la place qu'occupe une portion de cet aliment dans votre journée.

## Comprendre la valeur quotidienne

Le pourcentage de la valeur quotidienne vous indique la quantité d'un certain nutriment qu'une portion de cet aliment vous apportera, en fonction d'un régime de 2 000 calories.

## Limitez certains nutriments

Les graisses saturées, les sucres ajoutés et le sodium sont tous liés à des problèmes de santé lorsqu'ils sont consommés en excès. Recherchez des aliments pauvres en ces nutriments (< 5 %).

## Obtenez plus de nutriments bénéfiques pour vous

La plupart des gens ne consomment pas suffisamment de fibres, de vitamine D, de calcium, de fer ou de potassium. Si un aliment vous apporte 10 % de la valeur quotidienne de ces nutriments, il est considéré comme une bonne source. Vingt pour cent ou plus sont considérés comme une source élevée.

## Valeurs nutritionnelles

8 portions par boîte

**Taille de la portion** 2/3 tasse (55g)

**Quantité par portion**

**Calories** 230

% Valeur journalière\*

**Graisses totales** 8g 10 %

● **Graisses saturées** 1g 5 %

Graisses trans 0g

**Cholestérol** 0mg 0 %

● **Sodium** 160 mg 7 %

**Glucides totaux** 37g 13 %

● **Fibres alimentaires** 4g 14 %

Sucre total 12g

● **Inclut 10g de sucres ajoutés** 20 %

**Protéines** 3g

● **Vitamine D** 2mcg 10 %

● **Calcium** 260mg 20 %

● **Fer** 8mg 45 %

● **Potassium** 235 mg 6 %

\* Le % de la valeur journalière (VJ) indique la quantité d'un nutriment contenu dans une portion d'aliment qui contribue à l'alimentation quotidienne. La valeur de 2000 calories par jour est utilisée pour les conseils nutritionnels généraux.