

GUIDE D'ÉTIQUETAGE ET DE PUBLICITÉ SUR LES ALIMENTS 2003

Chapitre 6

Les éléments figurant dans le tableau de la valeur nutritive

Chapitre 6

Les éléments figurant dans le tableau de la valeur nutritive

Table des matières

6.1	Présentation des renseignements dans le tableau	6 - 1
6.1.1	Renseignements nutritionnels de base	6 - 2
	Renseignements nutritionnels de base	
	Tableau 6-1	6 - 2
6.1.2	Renseignements nutritionnels complémentaires	6 - 6
	Renseignements nutritionnels complémentaires	
	Tableau 6-2	6 - 6
6.2	Quantités de référence et Portion déterminée	6 - 9
6.2.1	Quantités de référence	6 - 9
6.2.2	Portion déterminée	6 - 10
6.2.3	Emballages à portion individuelle	6 - 11
6.2.4	Aliments utilisés dans la fabrication d'autres aliments	6 - 12
	Quantités de référence [annexe M] et portions	
	Tableau 6-3	6 - 13
6.3	Ration quotidienne	6 - 22
6.3.1	Ration quotidienne normale de diverses substances alimentaires (annexe K)	6 - 22
	Ration quotidienne normale de diverses substances alimentaires (annexe K)	
	Tableau 6-4	6 - 22
6.3.2	Apport quotidien recommandé (AQR)	6 - 24
	Apport quotidien recommandé pour les vitamines et les minéraux nutritifs	
	Tableau 6-5	6 - 25
6.3.3	Apport nutritionnel recommandé pondéré	6 - 25
	Apport nutritionnel recommandé pondéré pour les vitamines et les minéraux nutritifs	
	Tableau 6-6	6 - 26
6.3.4	Normes de référence	6 - 26
	Normes de référence	
	Tableau 6-7	6 - 27
6.3.5	Valeur quotidienne et pourcentage de la valeur quotidienne	6 - 27
6.4	Énergie	6 - 29
	Valeur énergétique moyenne des éléments nutritifs	
	Tableau 6-8	6 - 29
6.4.1	Conversion des calories en kilojoules	6 - 30
	Exemple de calcul – Flocons d'avoine	
	Tableau 6-9	6 - 30
	Exemple de calcul – Macaroni au fromage	
	Tableau 6-10	6 - 30
6.4.2	Valeur énergétique des polyalcools, du polydextrose et du glycérol	6 - 31
	Valeur énergétique des polyalcools, du polydextrose et du glycérol	
	Tableau 6-11	6 - 31
6.4.3	Valeur énergétique des fibres alimentaires	6 - 31
	Valeur énergétique du son	6 - 31
6.5	Lipides et acides gras : saturés, <i>trans</i> , polyinsaturés, polyinsaturés oméga-6, polyinsaturés oméga-3, monoinsaturés	6 - 31
6.6	Sodium	6 - 32

6.7	Potassium	6 - 32
6.8	Glucides	6 - 32
6.8.1	Fibres alimentaires	6 - 32
	Fibres alimentaires – Sommaire des sources, acceptabilité et étiquetage	
	Tableau 6-12	6 - 35
	Analyse des fibres alimentaires	6 - 38
6.8.2	Sucres	6 - 38
6.8.3	Polyalcools	6 - 38
6.8.4	Amidon	6 - 39
6.9	Protéines	6 - 39
6.9.1	Calcul des cotes protéiques	6 - 39
	Coefficient d'efficacité protéique	
	Tableau 6-13	6 - 40
6.10	Vitamines et minéraux nutritifs	6 - 40
6.10.1	Vitamine A	6 - 41
	Table de conversion des UI de rétinol et des UI de bêta-carotène en ER	
	Tableau 6-14	6 - 42
	Table de conversion des ER en % de l'AQR pour la vitamine A	
	Tableau 6-15	6 - 43
6.10.2	Vitamine D	6 - 43
	Table de conversion pour la vitamine D	
	Tableau 6-16	6 - 44
6.10.3	Vitamine E	6 - 44
	Table de conversion pour la vitamine E	
	Tableau 6-17	6 - 45
6.10.4	Vitamine C	6 - 46
6.10.5	Thiamine	6 - 46
6.10.6	Riboflavine	6 - 46
6.10.7	Niacine	6 - 46
6.10.8	Vitamine B ₆	6 - 47
6.10.9	Folacine ou folate	6 - 47
6.10.10	Vitamine B ₁₂	6 - 47
6.10.11	Acide pantothénique ou pantothénate	6 - 47
6.11	Test de vérification de la conformité pour l'évaluation de l'exactitude des données nutritionnelles	
	6 - 47

Chapitre 6

Les éléments figurant dans le tableau de la valeur nutritive

6.1 Présentation des renseignements dans le tableau [B.01.401, B.01.402, B.01.450(1)]

Dans le *Règlement sur les aliments et drogues*, les tableaux des articles B.01.401 et B.01.402 précisent la nomenclature, les unités de mesure et les règles d'arrondissement qui doivent être utilisées à l'égard des renseignements dans le tableau de la valeur nutritive.

Le paragraphe B.01.450(1), ainsi que l'annexe L, prescrit l'ordre dans lequel les déclarations doivent être inscrites ainsi que les dimensions, l'espacement, et l'utilisation de lettres majuscules et minuscules et de caractères gras (se reporter au chapitre 5 du présent *Guide*).

Le tableau 6-1 et le tableau 6-2, qui sont présentés dans la présente section du *Guide*, ne sont pas des reproductions exactes des deux tableaux qui se trouvent dans le *Règlement sur les aliments et drogues* [B.01.401 et B.01.402]. Le tableau 6-1 vise les renseignements nutritionnels principaux qui doivent **obligatoirement** être fournis dans chaque tableau de la valeur nutritive, tandis que le tableau 6-2 vise les renseignements complémentaires qui peuvent être inscrits de façon **volontaire** ou qui doivent être inclus dans le tableau de la valeur nutritive pour appuyer une allégation relative à la teneur en éléments nutritifs. Dans ces tableaux :

- La colonne 1 présente les renseignements dans l'ordre approprié et prescrit les termes à utiliser pour décrire ces renseignements. On y combine les colonnes 1 et 2 des tableaux présentés dans le *Règlement sur les aliments et drogues*.
- La colonne 2 présente les unités de mesure à utiliser pour exprimer les renseignements.
- La colonne 3 présente les règles d'arrondissement relatives à ces valeurs ou à ces quantités.

Le présent chapitre définit et/ou aborde plusieurs termes et concepts, dont les suivants :

Quantités de référence (annexe M) 6.2.1

Portion déterminée 6.2.2

Ration quotidienne normale (annexe K) 6.3.1

Apport quotidien recommandé 6.3.2

Apport nutritionnel recommandé pondéré 6.3.3

Norme de référence 6.3.4

Valeur quotidienne et pourcentage de la valeur quotidienne 6.3.5

6.1.1 Renseignements nutritionnels de base

Renseignements nutritionnels de base

Tableau 6-1

(Extrait du tableau de B.01.401)

Renseignements (La nomenclature requis est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
<p>1. Portion déterminée « Portion (portion déterminée) », « pour (portion déterminée) » ou « par (portion déterminée) »</p>	<p>(1) (a) dans le cas de l'aliment qui est habituellement séparé en morceaux tel que du gâteau, de la tarte ou de la pizza, une fraction de l'aliment ;</p> <p>(b) dans le cas de l'aliment visé au B.01.002A(2), le contenant (se reporter à 6.2.3 du présent <i>Guide</i> pour une explication) ;</p> <p>(c) dans les autres cas, en unité courante dont la quantité est mesurable à l'oeil nu, telle que millilitre, tasse, cuillère à soupe ou « (nom de l'unité de l'aliment) ».</p> <p>(2) La portion exprimée conformément au paragraphe (1) est suivie de la portion exprimée en grammes ou en millilitres, tel qu'il est prévu à B.01.002A(1)b).</p>	<p>(1) La portion exprimée en unité métrique : (a) est inférieure à 10 g ou 10 mL : au plus proche multiple de 0,1 g ou 0,1 mL ; (b) est égale ou supérieure à 10 g ou 10 mL : au plus proche multiple de 1 g ou 1 mL.</p> <p>(2) La portion exprimée en fraction est représentée par un numérateur et un dénominateur séparés d'une barre.</p> <p>(3) La portion comprend le terme « assortis » lorsque le tableau de la valeur nutritive du produit préemballé qui contient un assortiment d'aliments indique les renseignements qui correspondent à une valeur composée. C.-à-d., « Par 5 bonbons assortis (15 g) »</p>
<p>2. Valeur énergétique « Calories » ou « Calories totales »</p>	<p>Calories par portion déterminée.</p>	<p>(a) moins de 5 calories</p> <ul style="list-style-type: none"> • si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 1 du tableau de B.01.513 en regard du sujet « sans énergie » visé à la colonne 1 : à 0 calorie ; • dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 calorie ; <p>(b) de 5 à 50 calories : au plus proche multiple de 5 calories ;</p> <p>(c) plus de 50 calories : au plus proche multiple de 10 calories.</p>

Renseignements (La nomenclature requis est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
<p>3. Teneur en lipides « Lipides » ou « Total des lipides »</p>	<p>(1) grammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) Lorsque la teneur en grammes : (a) est inférieure à 0,5 g</p> <ul style="list-style-type: none"> si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 11 du tableau suivant B.01.513 en regard du sujet « sans lipides » visé à la colonne 1 et si les teneurs en acides gras saturés et en acides gras <i>trans</i> sont exprimées par « 0 » au tableau de la valeur nutritive ou sont omises de ce tableau conformément au B.01.401(6) et qu'aucun autre acide gras n'est exprimé par une valeur supérieure à « 0 g » : à « 0 g » ; et dans les autres cas : au plus proche multiple de 0,1 g ; <p>(b) est de 0,5 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(b) est supérieure à 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p> <p>(2) Lorsque le pourcentage : (a) la teneur déclarée est « 0 g » : à « 0 % » ; ou (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %</p>
<p>4. Teneur en acides gras saturés « Acides gras saturés », « Lipides saturés » ou « saturés »</p>	<p>grammes par portion déterminée.</p>	<p>(a) moins de 0,5 g (i) si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 18 du tableau suivant B.01.513 en regard du sujet « sans acides gras saturés » visé à la colonne 1 : à « 0 g » ; (ii) dans les autres cas : au plus proche multiple de 0,1 g ;</p> <p>(b) de 0,5 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>
<p>5. Teneur en acides gras <i>trans</i> « Acides gras <i>trans</i> », « Lipides <i>trans</i> » ou « <i>trans</i> »</p>	<p>grammes par portion déterminée.</p>	<p>(a) moins de 0,5 g</p> <ul style="list-style-type: none"> si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 22 du tableau suivant B.01.513 en regard du sujet « sans acides gras <i>trans</i> » visé à la colonne 1 : à « 0 g » ; dans les autres cas : au plus proche multiple de 0,1 g ; <p>(b) de 0,5 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>
<p>6. La somme des acides gras saturés et des acides gras <i>trans</i> « Acides gras saturés + acides gras <i>trans</i> », « Lipides saturés + lipides <i>trans</i> » ou « saturés + <i>trans</i> »</p>	<p>pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(a) lorsque les teneurs en acides gras saturés et en acides gras <i>trans</i> déclarées sont « 0 g » : à « 0 % » ;</p> <p>(b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %.</p>

Renseignements (La nomenclature requis est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
<p>7. Teneur en cholestérol « Cholestérol »</p>	<p>(1) milligrammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) (facultatif) exprimée en pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) La teneur en milligrammes : (a) si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 27 du tableau suivant B.01.513 en regard du sujet « sans cholestérol » visé à la colonne 1 : à « 0 mg » ; (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 5 mg</p> <p>(2) Le pourcentage (a) lorsque la teneur déclarée est « 0 mg » : à « 0 % » ; et (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1%.</p>
<p>8. Teneur en sodium « Sodium »</p>	<p>(1) milligrammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) Lorsque la teneur en milligrammes : (a) est inférieure à 5 mg • si le produit répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 31 du tableau suivant B.01.513 en regard du sujet « sans sodium ou sans sel » visé à la colonne 1 : à « 0 mg » ; • dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 mg ; (b) est de 5 mg à 140 mg : au plus proche multiple de 5 mg ; (c) est supérieure à 140 mg : au plus proche multiple de 10 mg.</p> <p>(2) Le pourcentage : (a) lorsque la teneur déclarée est « 0 mg » : à « 0 % » ; (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %.</p>
<p>9. Teneur en glucides « Glucides » ou « Total des glucides »</p>	<p>(1) grammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) Lorsque la teneur en grammes : (a) est inférieure à 0,5 g : à « 0 g » ; (b) est égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p> <p>(2) Le pourcentage : (a) lorsque la teneur déclarée est « 0 g » : à « 0 % » ; (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %.</p>
<p>10. Teneur en fibres « Fibres », ou « Fibres alimentaires »</p>	<p>(1) grammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) Lorsque la teneur en grammes : (a) est inférieure à 0,5 g : à « 0 g » ; (b) est égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p> <p>(2) Le pourcentage : (a) lorsque la teneur déclarée est « 0 g » : à « 0 % » ; (b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %.</p>
<p>11. Teneur en sucres « Sucres »</p>	<p>grammes par portion déterminée.</p>	<p>(a) lorsque la teneur est inférieure à 0,5 g : à « 0 g » ; (b) lorsque la teneur est égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>

Renseignements (La nomenclature requis est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
12. Teneur en protéines « Protéines »	grammes par portion déterminée.	(a) lorsque la teneur est inférieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 0,1 g ; (b) lorsque la teneur est égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.
13. Teneur en « Vitamine A » ou « Vit A » « Vitamine C » ou « Vit C » « Calcium » « Fer »	pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.	(a) lorsque moins de 2 % <ul style="list-style-type: none"> • si le produit contient moins de 1 % de la valeur quotidienne par quantité de référence et par portion déterminée : à « 0 % » ; • dans les autres cas : à « 2 % » ; (b) de 2 % à 10 % : au plus proche multiple de 2 % ; (c) de 10 % à 50 % : au plus proche multiple de 5 % ; (d) plus de 50 % (y compris les valeurs supérieures à 100 %) : au plus proche multiple de 10 %.

6.1.2 Renseignements nutritionnels complémentaires

Renseignements nutritionnels complémentaires

Tableau 6-2

(Extrait du tableau de B.01.402)

Renseignements (La nomenclature requise est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
1. Portions par contenant « Portions par contenant » ou « (nombre d'unités) par contenant »	nombre de portions.	(1) (a) moins de 2 : au plus proche multiple de 1 ; (b) de 2 à 5 : au plus proche multiple de 0,5 ; (c) plus de 5 : au plus proche multiple de 1. (2) Si la quantité est arrondie, elle est précédée du mot « environ ». (3) Si le poids du produit varie, la quantité peut être déclarée « variable ».
2. Valeur énergétique « kilojoules » ou « kJ »	kilojoules par portion déterminée.	au plus proche multiple de 10 kilojoules.
3. Valeur énergétique provenant des lipides « Calories provenant des lipides » ou « Calories provenant du total des lipides » ou « Calories des lipides »	Calories par portion déterminée.	(a) moins de 5 calories (i) si la teneur en lipides déclarée dans le tableau de la valeur nutritive est « 0 g » : à « 0 » calorie ; (ii) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 calorie ; (b) de 5 calories à 50 calories : au plus proche multiple de 5 calories ; (c) plus de 50 calories : au plus proche multiple de 10 calories.
4. Valeur énergétique provenant de la somme des acides gras saturés et des acides gras trans « Calories des acides gras saturés et trans », « Calories des lipides saturés et trans » ou « Calories des saturés et des trans »	Calories par portion déterminée.	(a) moins de 5 calories (i) si la teneur en acides gras saturés et en acides gras <i>trans</i> déclarée dans le tableau de la valeur nutritive est « 0 g » : à « 0 » calorie ; (ii) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 calorie ; (b) de 5 calories à 50 calories : au plus proche multiple de 5 calories ; (c) plus de 50 calories : au plus proche multiple de 10 calories.
5. Teneur en acides gras polyinsaturés « Acides gras polyinsaturés », « Lipides polyinsaturés » ou « polyinsaturés »	grammes par portion déterminée.	(a) moins de 1 g : au plus proche multiple de 0,1 g ; (b) de 1 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ; (c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.

Renseignements (La nomenclature requise est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
<p>6. Teneur en acides gras polyinsaturés oméga-6</p> <p>(1) Si le tableau indique les acides gras polyinsaturés : « oméga-6 » ou une des déclarations qui suivent ci-dessous ;</p> <p>(2) Dans les autres cas : « Acides gras polyinsaturés oméga-6 », « Lipides polyinsaturés oméga-6 » ou « polyinsaturés oméga-6 »</p>	grammes par portion déterminée.	<p>(a) moins de 1 g : au plus proche multiple de 0,1 g ;</p> <p>(b) de 1 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>
<p>7. Teneur en acides gras polyinsaturés oméga-3</p> <p>(1) Si le tableau indique les acides gras polyinsaturés : « oméga-3 » ou une des déclarations qui suivent ci-dessous ;</p> <p>(2) Dans les autres cas : « Acides gras polyinsaturés oméga-3 », « Lipides polyinsaturés oméga-3 » ou « polyinsaturés oméga-3 »</p>	grammes par portion déterminée.	<p>(a) moins de 1 g : au plus proche multiple de 0,1 g ;</p> <p>(b) de 1 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>
<p>8. Teneur en acides gras monoinsaturés</p> <p>« Acides gras monoinsaturés », « Lipides monoinsaturés » ou « monoinsaturés »</p>	grammes par portion déterminée.	<p>(a) moins de 1 g : au plus proche multiple de 0,1 g ;</p> <p>(b) de 1 g à 5 g : au plus proche multiple de 0,5 g ;</p> <p>(c) plus de 5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>
<p>9. Teneur en potassium</p> <p>« potassium »</p>	<p>(1) milligrammes par portion déterminée ;</p> <p>(2) pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.</p>	<p>(1) Lorsque la teneur en milligrammes :</p> <p>(a) est inférieure à 5 mg</p> <ul style="list-style-type: none"> • si le produit contient moins de 5 mg de potassium par quantité de référence et par portion déterminée : à « 0 mg » ; • dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 mg ; <p>(b) est de 5 mg à 140 mg : au plus proche multiple de 5 mg ;</p> <p>(c) est supérieure à 140 mg : au plus proche multiple de 10 mg.</p> <p>(2) Le pourcentage :</p> <p>(a) lorsque la teneur déclarée est « 0 mg » : à « 0 % » ;</p> <p>(b) dans les autres cas : au plus proche multiple de 1 %.</p>
<p>10. Teneur en fibres solubles</p> <p>« Fibres solubles »</p>	grammes par portion déterminée.	<p>(a) moins de 0,5 g : à « 0 g » ;</p> <p>(b) teneur égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.</p>

Renseignements (La nomenclature requise est indiquée entre guillemets)	Unités	Arrondissement
11. Teneur en fibres insolubles « Fibres insolubles »	grammes par portion déterminée.	(a) moins de 0,5 g : à « 0 g » ; (b) teneur égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.
12. Teneur en polyalcools (1) Si l'aliment ne contient qu'un polyalcool : « Polyalcool », « Polyol » ou (nom du polyalcool) » ; (2) Dans les autres cas : « Polyalcools » ou « Polyols »	grammes par portion déterminée.	(a) moins de 0,5 g : à « 0 g » ; (b) teneur égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.
13. Teneur en amidon « Amidon »	grammes par portion déterminée.	(a) moins de 0,5 g : à « 0 g » ; (b) teneur égale ou supérieure à 0,5 g : au plus proche multiple de 1 g.
14. Teneur en : (a) « Vitamine D » ou « Vit D » (b) « Vitamine E » ou « Vit E » (c) « Vitamine K » ou « Vit K » (d) « Thiamine », « Thiamine (vitamine B ₁) » ou « Thiamine (vit B ₁) » (e) « Riboflavine », « Riboflavine (vitamine B ₂) » ou « Riboflavine (vit B ₂) » (f) « Niacine » (g) « Vitamine B ₆ » ou « Vit B ₆ » (h) « Folate » (i) « Vitamine B ₁₂ » ou « Vit B ₁₂ » (j) « Biotine » (k) « Acide pantothénique » ou « Pantothénate » (l) « Phosphore » (m) « Iodure » ou « Iode » (n) « Magnésium » (o) « Zinc » (p) « Sélénium » (q) « Cuivre » (r) « Manganèse » (s) « Chrome » (t) « Molybdène » (u) « Chlorure »	pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.	(a) moins de 2 % (i) si le produit contient moins de 1 % de la valeur quotidienne par quantité de référence et par portion déterminée : à « 0 % » ; (ii) dans les autres cas : au plus proche multiple de 2 % ; (b) de 2 % à 10 % : au plus proche multiple de 2 % ; (c) de 10 % à 50 % : au plus proche multiple de 5 % ; (d) plus de 50 % : au plus proche multiple de 10 %.

Renseignements	Formulation de la déclaration (La nomenclature requise est indiquée entre guillemets)																																
<p>15. Base des pourcentages des valeurs quotidiennes</p> <p>Explication de la base de calcul des pourcentages des valeurs quotidiennes déclarés dans le tableau de la valeur nutritive</p>	<p>Une des quatre notes complémentaires suivant le sous-titre « % valeur quotidienne » paraissant dans les figures 18.1(F) et (A) et dans la figure 19.1(B) de l'annexe L.</p> <p>1) « Pourcentage de la valeur quotidienne » selon un régime alimentaire de 2 000 Calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Calories :</th> <th>2 000</th> <th>2 500</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Total des lipides</td> <td>moins de</td> <td>65 g</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td> saturés + <i>trans</i></td> <td>moins de</td> <td>20 g</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>Cholestérol</td> <td>moins de</td> <td>300 mg</td> <td>300 mg</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>moins de</td> <td>2 400 mg</td> <td>2 400 mg</td> </tr> <tr> <td>Potassium</td> <td></td> <td>3 500 mg</td> <td>3 500 mg</td> </tr> <tr> <td>Total des glucides</td> <td></td> <td>300 g</td> <td>375 g</td> </tr> <tr> <td> Fibres alimentaires</td> <td></td> <td>25 g</td> <td>30 g</td> </tr> </tbody> </table> <p>ou</p> <p>2) « Selon un régime alimentaire de 2 000 calories. »</p> <p>ou</p> <p>3) « Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. »</p> <p>ou</p> <p>4) « Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques. »</p> <p>NOTAS :</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans la version de la note complémentaire qui énumère les éléments nutritifs (c.-à-d., la version 1 ci-dessus), les énoncés suivants s'appliquent : <ul style="list-style-type: none"> (a) la valeur quotidienne de potassium n'est indiquée que si la teneur en potassium est déclarée dans le tableau de la valeur nutritive ; (b) la valeur quotidienne de cholestérol n'est indiquée que si la teneur en cholestérol est déclarée dans le tableau de la valeur nutritive en pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée. Les versions 2, 3 et 4 présentées ci-dessus n'énumèrent pas les éléments nutritifs. 		Calories :	2 000	2 500	Total des lipides	moins de	65 g	80 g	saturés + <i>trans</i>	moins de	20 g	25 g	Cholestérol	moins de	300 mg	300 mg	Sodium	moins de	2 400 mg	2 400 mg	Potassium		3 500 mg	3 500 mg	Total des glucides		300 g	375 g	Fibres alimentaires		25 g	30 g
	Calories :	2 000	2 500																														
Total des lipides	moins de	65 g	80 g																														
saturés + <i>trans</i>	moins de	20 g	25 g																														
Cholestérol	moins de	300 mg	300 mg																														
Sodium	moins de	2 400 mg	2 400 mg																														
Potassium		3 500 mg	3 500 mg																														
Total des glucides		300 g	375 g																														
Fibres alimentaires		25 g	30 g																														
<p>16. Facteurs de conversion d'énergie</p>	<p>Indiqués comme suit : « Calories par gramme », « Lipides 9 », « Glucides 4 » et « Protéines 4 »</p>																																

6.2 Quantités de référence et Portion déterminée

6.2.1 Quantités de référence

Une quantité de référence est une quantité d'un d'aliment spécifiquement réglementée correspondant à une portion ordinairement consommée par un individu en une seule occasion. Les quantités de référence établies par Santé Canada sont énoncées dans l'annexe M du *Règlement sur les aliments et drogues* [article B.01.001] et sont présentées au tableau 6-3 dans le présent *Guide*. Exception faite des repas préemballés, les quantités de référence servent de fondement aux critères de composition pour les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs et les allégations relatives à la santé (que l'on aborde dans les chapitres 7 et 8) [B.01.001, B.01.002A, article 1 du tableau de B.01.401, et annexe M]. **Elles servent également à définir ce qui est un emballage à portion individuelle.**

À moins d'indication contraire, les quantités de référence se rattachent à l'état prêt à servir ou presque prêts à servir de l'aliment et sont fondées sur l'utilisation principale qui est faite de celui-ci (p ex., le lait en tant que boisson et non pas en tant qu'ingrédient dans les recettes ou ajouté aux céréales). Lorsqu'un produit doit être préparé (tel en y ajoutant de l'eau ou d'autres ingrédients) et qu'aucune quantité de

référence n'a été établie concernant l'aliment non préparé, la quantité de référence pour le produit en question correspondra à la quantité requise pour préparer la quantité de référence du produit fini.

Les quantités de référence ne visent que la partie comestible d'un aliment et excluent tout liquide dans lequel l'aliment solide est emballé ou mis en conserve, à moins que le liquide soit habituellement consommé avec l'aliment. Par exemple, les quantités de référence des olives et du fromage féta n'incluent pas la saumure, seulement les olives et le fromage, tandis que les quantités de référence des fruits en conserve emballés dans du jus de fruit incluent le jus de fruit. Les quantités de référence des côtelettes de porc n'incluent pas les os, seulement la viande.

6.2.2 Portion déterminée

L'information relative aux éléments nutritifs présentée dans le tableau de la valeur nutritive est basée sur une quantité spécifique de l'aliment (partie comestible). La quantité est indiquée sous le titre du tableau de la valeur nutritive au moyen de la phrase « Portion (portion déterminée) », « pour (portion déterminée) » ou « par (portion déterminée) ».

Les portions dans le tableau 6-3 du présent *Guide* représentent habituellement une gamme de valeurs. Ceci offre une certaine flexibilité aux fabricants lorsqu'il s'agit de déterminer les portions de produits dont la densité et la quantité varient, comme les biscuits ou les tranches de pain. Pour éviter d'induire les consommateurs en erreur, la même portion doit être utilisée chaque fois qu'une portion est mentionnée sur une même étiquette, par exemple, dans le tableau de la valeur nutritive, le mode d'emploi, etc. En plus, s'il est indiqué sur une boîte de mélange à pouding que le contenu de celle-ci permet de préparer six portions, le tableau de la valeur nutritive doit être basé sur un sixième du contenu de la boîte et le mode d'emploi doit indiquer comment préparer six portions. Il faut en outre faire preuve de bon sens lorsqu'il s'agit de déterminer une portion, lorsque les portions sont divisées au préalable en unités courantes, la portion doit correspondre à l'unité en question. Mentionnons à titre d'exemple un hamburger, un steak, une roulade de chou farcie, une barre granola, etc.

Une portion est basée sur l'aliment tel qu'il est vendu [B.01.022A, D.01.001(2)]. Pour ce qui est des aliments qui doivent être préparés et des aliments qui sont habituellement mélangés à d'autres ingrédients ou à un autre aliment avant d'être consommés (comme les mélanges à pouding, les soupes et les céréales avec le lait), la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive doit être établie pour l'aliment tel que vendu et on peut également l'indiquer en fonction de l'aliment une fois préparé. (Se reporter à 5.7 du présent *Guide* pour connaître la présentation requise.)

La portion déterminée peut être exprimée de plusieurs manières [tableau de B.01.401].

- La portion peut être exprimée en fraction de l'aliment entier (dans le cas des aliments qui sont habituellement divisés en morceaux avant d'être consommés, comme de 1/8 gâteau ou 1/4 de pizza) ;
- Elle peut être exprimée comme une portion individuelle si elle répond aux critères décrits à 6.2.3 ci-dessous [B.01.002A(2)] ;
- Dans tout les autres cas, la portion est exprimée sous forme d'unités courantes telles que millilitres, tasses, cuillères à soupe, morceaux, unités (p. ex., muffin, hamburger), nombre (p. ex., nombre de biscuits) ou d'une autre mesure domestique courante.

En ce qui concerne les déclarations faites en unités autres que métriques, la portion exprimée en unités métriques **doit suivre** la déclaration, entre parenthèses, p. ex. « par bâtonnet (2,7 g) ».

Les unités métriques utilisées pour exprimer la portion doivent **correspondre aux unités utilisées pour déclarer la quantité nette** de l'aliment sur l'étiquette (à moins d'indication contraire). Cela signifie qu'une portion doit être exprimée :

- en **grammes** si la quantité nette de l'aliment est déclarée en fonction du poids ou du nombre sur l'étiquette ;
- en **millilitres** si la quantité nette est exprimée en volume [B.01.002A, D.01.001(2)].

Cette règle comporte trois **exceptions**. Bien que la quantité nette d'olives, de cornichons, et de fruits utilisés pour garnir ou aromatiser tels que les cerises au marasquin, soit exprimée en volume, une portion doit être **exprimée en grammes** [articles 78, 149, et 150 de l'annexe M].

Habituellement, les **unités** utilisées pour exprimer la portion déterminée sont les mêmes que les **unités** utilisées pour exprimer la quantité de référence (se reporter à l'annexe M).

Les valeurs métriques sont arrondies au plus proche 0,1 pour les quantités inférieures à 10 et au plus proche nombre entier pour les quantités égales ou supérieures à 10. Ces règles d'arrondissement se trouvent dans le tableau de B.01.401 et sont résumées dans le tableau 6-1 de la section 6.1 du présent *Guide*.

6.2.3 Emballages à portion individuelle

La quantité nette **entière** de l'emballage **est considérée comme étant la portion déterminée** dans les cas suivants :

- (a) L'aliment contenu dans l'emballage peut être raisonnablement consommé par une personne en une seule fois [B.01.002A(2)a, D.01.001(3)].

Par exemple, une bouteille de jus de 600 mL provenant d'une distributrice est habituellement consommée en une seule fois. Une telle bouteille est considérée comme une portion individuelle même si la quantité de référence d'un jus est de 250 mL et que la portion déterminée présente un intervalle allant de 175 à 250 mL.

- (b) La quantité de référence de l'aliment est inférieure à 100 g ou à 100 mL **et** l'emballage contient moins de 200 % de cette quantité [B.01.002A(2)b].

Examinons par exemple, un sac de noix mélangées de 55 g. La quantité de référence des noix mélangées est 50 g (article 127, annexe M ; se reporter au tableau 6-3 du paragraphe 6.2.4). L'emballage contient moins de 200 % de 50 g (moins de 100 g) et par conséquent, le sac de 55 g est considéré comme un emballage à portion individuelle, donnant une portion déterminée de 55 g.

- (c) La quantité de référence est d'au moins 100 g ou 100 mL **et** l'emballage contient au plus 150 % de cette quantité [B.01.002A(2)c].

Prenons à titre d'exemple une bouteille de boisson gazeuse de 500 mL. La quantité de référence des boissons gazeuses est 355 mL (article 23, annexe M ; se reporter au tableau 6-3 du paragraphe 6.2.4). Étant donné que la bouteille contient moins de 150 % de la quantité de référence de 355 mL (150 % de 355 = 532,5 mL), la bouteille de 500 mL est considérée comme un emballage à portion individuelle, donnant une portion déterminée de 500 mL.

6.2.4 Aliments utilisés dans la fabrication d'autres aliments

Nota : L'information présentée dans le présent paragraphe ne concerne **pas** les aliments vendus au détail en grandes quantités tels que divers ingrédients utilisés pour préparer des pâtisseries maison (p. ex., sacs de farine de 10 kg et de sucre). Les tableaux de la valeur nutritive de ces produits doivent être basés sur la portion déterminée appropriée.

Pour certains produits préemballés, ceux qui sont destinés uniquement à être utilisés comme ingrédients (et qui ne sont **pas** vendus au détail), **il n'est pas nécessaire de fournir les renseignements en fonction d'une portion déterminée.**

Ceux-ci comprennent :

- les aliments utilisés dans la fabrication d'autres aliments préemballés qui seront éventuellement vendus au consommateur au niveau du commerce de détail ;
- les aliments utilisés dans la préparation d'aliments par une entreprise commerciale ou industrielle ou une institution.

Dans ces cas, ces ingrédients doivent être accompagnés de renseignements nutritionnels écrits précisant la valeur énergétique et les quantités des autres éléments nutritifs (exprimées en fonction des unités qui s'appliquent) par 100 grammes, par 100 millilitres, par gramme ou par millilitre de l'aliment [article B.01.404]. Il n'est pas nécessaire de suivre la présentation du tableau de la valeur nutritive. Pour des renseignements supplémentaires sur les aliments destinés à un traitement ultérieur, se reporter à 5.15 du présent *Guide*, Aliments utilisés dans la fabrication d'autres aliments.

Quantités de référence [annexe M] et portions Tableau 6-3

(Essentiel pour les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs et pour la préparation d'un tableau de la valeur nutritive)

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
<i>Produits de boulangerie :</i>			
1	Pain, à l'exception des petits pains sucrés à cuisson rapide	50 g	25 à 70 g (1 à 2 tranches) - tranché 50 g - non tranché
2	Bagels, biscuits pour le thé, galettes écossaises, petits pains mollets, petits pains au lait, croissants, tortillas, bâtonnets de pain mollets, bretzels mollets et pain de maïs	55 g	25 à 100 g
3	Carrés au chocolat	40 g	30 à 100 g
4	Gâteau (lourd) : 10 g ou plus par cube de 2,5 cm, tel que gâteau au fromage, renversé aux ananas, gâteau contenant, à l'état fini, au moins 35 % en poids de fruits, de noix ou de légumes ou toute combinaison de ceux-ci	125 g	80 à 150 g

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
5	Gâteau (mi-léger) : 4 g ou plus par cube de 2,5 cm mais moins de 10 g par cube de 2.5 cm, tel que gâteau avec ou sans glaçage ou garniture, gâteau contenant, à l'état fini, moins de 35 % en poids de fruits, de noix ou de légumes ou toute combinaison de ceux-ci, léger avec glaçage, à la bostonnaise, petits gâteaux, éclairs et choux à la crème	80 g	50 à 125 g
6	Gâteau (léger) : moins de 4 g par cube de 2,5 cm, tel que gâteau des anges, chiffon ou éponge sans glaçage ni garniture	55 g	40 à 80 g
7	Brioches, beignes, pâtisseries danoises, petits pains au lait sucrés, petits pains sucrés à cuisson rapide et muffins	55 g	50 à 100 g
8	Biscuits avec ou sans enrobage ou garniture et biscuits Graham	30 g	30 à 40 g
9	Craquelins, bâtonnets de pain sec et biscottes Melba	20 g	15 à 30 g
10	Pain sec, matzo et biscottes	30 g	15 à 35 g
11	Feuilletés avec ou sans garniture ou glaçage	55 g	50 à 90 g
12	Tartelettes à griller	55 g	50 à 80 g
13	Cornets à crème glacée	5 g	3 à 25 g
14	Croûtons	7 g	7 à 20 g
15	Pain doré, crêpes et gaufres	75 g	60 à 110 g une fois préparé (2 à 4 crêpes)
16	Tablettes et barres à base de céréales avec garniture ou enrobées en tout ou en partie	40 g	20 à 50 g
17	Tablettes et barres à base de céréales sans garniture ni enrobage	30 g	20 à 50 g
18	Galettes de riz ou de maïs	15 g	10 à 25 g
19	Tartes, tartelettes, pavés, chaussons et autres pâtisseries	110 g	85 à 120 g (1/6 d'une tarte de 20 cm de diamètre ou 1/8 d'une tarte de 23 cm)
20	Croûte de tarte	1/6 d'une croûte de 20 cm ou 1/8 d'une croûte de 23 cm	1/6 d'une tarte de 20 cm ou 1/8 d'une tarte de 23 cm
21	Croûte de pizza	55 g	30 à 110 g
22	Coquilles à taco croustillantes	30 g	20 à 40 g
Boissons :			

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
23	Boissons gazeifiées et non gazeifiées, thé glacé et panaché de vin	355 mL	250 à 375 mL
24	Boissons pour sportif et eau	500 mL	400 à 600 mL
25	Café : ordinaire, instantané et fin, notamment espresso, café au lait, aromatisé et sucré	175 mL	<ul style="list-style-type: none"> quantité pour obtenir 175 à 250 mL de produit préparé
26	Thé et tisane : <ul style="list-style-type: none"> ordinaire et instantané (chaud) aromatisé et sucré préparé à partir d'un mélange 	<ul style="list-style-type: none"> 175 mL 250 mL 	quantité pour obtenir 175 à 250 mL de produit préparé
27	Cacao et chocolat chaud	175 mL	5 à 15 g sec ou quantité pour obtenir 175 à 250 mL de produit préparé
Céréales et autres produits céréaliers :			
28	Céréales à déjeuner chaudes, telles que gruau d'avoine ou crème de blé	40 g sèches, 250 mL une fois préparées	30 à 40 g sèches, 175 à 335 mL une fois préparées
29	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, soufflées et non enrobées (moins de 20 g par 250 mL)	15 g	10 à 20 g
30	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, soufflées et enrobées, en flocons, extrudées, sans fruits ni noix (20 g à 42 g par 250 mL), et céréales à teneur très élevée en fibres (avec 28 g ou plus de fibres par 100 g)	30 g	20 à 45 g
31	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, avec fruits et noix, de type granola (poids de 43 g ou plus par 250 mL) et céréales de type biscuit	55 g	45 à 80 g (1 à 2 biscuits)
32	Son et germe de blé	15 g	10 à 20 g
33	Farines, y compris farine de maïs	30 g	30 à 60 g
34	Grains, tels que riz ou orge	45 g secs 140 g cuits	30 à 45 g secs, 90 à 140 g cuits
35	Pâtes alimentaires, sans sauce	85 g sèches 215 g cuites	45 à 100 g sèches, 140 à 250 g cuites
36	Pâtes alimentaires, sèches et prêtes à consommer, telles que nouilles frites (chow mein) en conserve	25 g	20 à 25 g
37	Fécules, telles que féculé de maïs, féculé de pomme de terre, tapioca ou amidon de blé	10 g	5 à 15 g
38	Farce	100 g	75 à 100 g
Produits laitiers et succédanés :			

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
39	Fromage, y compris fromage à la crème et fromage à tartiner, sauf les variétés énumérées à un autre article	30 g	15 à 60 g
40	Fromage cottage	125 g	60 à 250 g
41	Fromage utilisé comme ingrédient, tel que fromage blanc pressé ou ricotta	55 g	25 à 100 g
42	Fromage à pâte dure râpé, tel que parmesan ou romano	15 g	8 à 30 g
43	Quark, fromage frais et desserts laitiers frais	100 g	50 à 200 g
44	Crème et succédané de crème sauf ceux énumérés à un autre article	15 mL	10 à 30 mL
45	Crème et succédané de crème, en poudre	2 g	2 à 4 g
46	Crème et succédané de crème, fouettés ou en aérosol	15 g	10 à 30 g
47	Lait de poule	125 mL	60 à 250 mL
48	Lait, évaporé ou condensé	15 mL	10 à 30 mL
49	Boissons végétales, lait, lait de beurre et boissons lactées, telles que le lait chocolaté	250 mL	125 à 250 mL
50	Laits frappés et succédanés de lait frappé, tels que préparation pour lait frappé	250 mL	125 à 250 mL
51	Crème sûre	30 mL	15 à 60 mL
52	Yogourt	175 g	125 à 225 g
Desserts :			
53	Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé et sorbet	125 mL	60 à 250 mL
54	Desserts laitiers glacés, tels que gâteaux, barres, sandwiches ou cornets	125 mL	60 à 175 mL
55	Autres desserts glacés, tels que glaces et sucettes glacées aromatisées et sucrées, jus de fruits congelés en barres ou en coupes	75 mL	40 à 150 mL
56	Coupe glacée	250 mL	125 à 250 mL
57	Crème pâtissière, gélatine et crème-dessert (pouding)	125 mL	80 à 140 g de pouding, 15 g de poudre pour gélatine, 65 à 250 mL de gélatine prête à servir
Nappages et garnitures à dessert :			
58	Nappages à desserts, tels que beurre d'érable et crème de guimauve	30 g	15 à 30 g
59	Glaces et glaçages à gâteau	35 g	25 à 45 g

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
60	Garnitures pour tartes	75 mL	40 à 150 mL
Oeufs et succédanés d'oeufs :			
61	Préparations aux oeufs, telles que foo young aux oeufs, oeufs brouillés ou omelette	110 g	50 à 110 g
62	Oeufs	50 g	50 à 100 g (1 à 2 oeufs)
63	Succédanés d'oeufs	50 g	50 à 100 g
Matières grasses :			
64	Beurre, margarine, graisse végétale et saindoux	10 g	5 à 20 g
65	Huile végétale	10 mL	5 à 20 mL
66	Succédané de beurre en poudre	2 g	1 à 3 g
67	Vinaigrettes	30 mL	15 à 30 mL
68	Mayonnaise, sauce à salade de type mayonnaise et tartinade à sandwich	15 mL	8 à 30 mL
69	Huile en pulvérisateur	0,5 g	0,5 g
Animaux marins et animaux d'eau douce :			
70	Anchois en conserve, pâte d'anchois et caviar ³	15 g	15 à 60 g
71	Animaux marins et animaux d'eau douce en sauce, tels que poisson en sauce à la crème ou crevettes dans une sauce au homard	140 g cuit	90 à 140 g
72	Animaux marins et animaux d'eau douce sans sauce, tels que poisson ou fruits de mer nature ou frits et croquettes de poisson ou de fruits de mer, enrobés ou non de chapelure ou de pâte à frire	125 g cru 100 g cuit	85 à 130 g cru, frais, congelé 60 à 100 g cuit
73	Animaux marins et animaux d'eau douce en conserve ³	55 g	50 à 100 g
74	Animaux marins et animaux d'eau douce fumés, marinés ou à tartiner ³	55 g	50 à 55 g
Fruits et jus de fruits :			
75	Fruits frais, en conserve ou congelés, sauf ceux énumérés à un autre article	140 g 150 mL en conserve ³	110 à 160 g frais ou congelés, 120 à 150 mL en conserve
76	Fruits confits ou marinés ³	30 g	30 à 40 g
77	Fruits secs, tels que raisins, dattes ou figues	40 g	30 à 40 g
78	Fruits pour garnir ou aromatiser, tels que cerises au marasquin ³	4 g	1 à 3 cerises
79	Achards (relish) de fruits	60 mL	50 à 100 mL

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
80	Avocat utilisé comme ingrédient	30 g	20 à 40 g
81	Canneberges, citron et limette utilisés comme ingrédients	55 g	50 à 100 g
82	Melon d'eau, cantaloup, melon de miel et autres melons	150 g	75 à 300 g
83	Jus, nectars et boissons aux fruits représentés comme succédanés des jus de fruits	250 mL	175 à 250 mL
84	Jus utilisés comme ingrédients, tels que jus de citron ou de limette	5 mL	5 à 10 mL
Légumineuses :			
85	Caillé de soya (tofu) ou tempeh ³	85 g	85 à 100 g
86	Haricots, pois et lentilles, tels que haricots blancs, haricots rouges, haricots romains, fèves de soya ou pois chiches ³	100 g secs, 250 mL cuits ou en conserve	35 à 100 g secs, 100 à 250 mL cuits ou en conserve
Viande, volaille, leurs produits et succédanés⁴ :			
87	Couennes de porc et bacon	54 g non cuites 15 g cuites	30 à 80 g non cuites, 10 à 30 g cuites
88	Languettes de boeuf, de porc et de poulet à déjeuner	30 g non cuites 15 g cuites	15 à 60 g non cuites 10 à 30 g cuites
89	Viande et volaille séchées, tels que jerky, boeuf séché ou jambon de Parme, saucissons dont l'activité de l'eau est égale ou inférieure à 0,90, tels que salami, saucisson de Thuringe sec ou cervelas sec	30 g	15 à 60 g
90	Viandes à sandwich, telles que saucisson de Bologne, boudin, roulé de viande barattée, saucisse de foie, mortadelle, pain de jambon et fromage ou tête fromagée ; pâté ; tartinade à sandwich ; terrine ; garnitures à taco ; garnitures pour pâtés à la viande et cretons	75 g non cuites, 55 g cuites	35 à 100 g non cuites 25 à 75 g cuites
91	Saucisses, telles que saucisses en chapelet, saucisse viennoise, saucisse fumée, saucisse à déjeuner, saucisse de Francfort, saucisse de porc, saucisse bratwurst, saucisse kolbassa, saucisson polonais, saucisson d'été, saucisson fumé, saucisse fumée campagnarde, pepperoni, knackwurst, saucisson de Thuringe et cervelas	75 g non cuites, 55 g cuites	75 à 165 g non cuites, 25 à 115 g cuites
92	Morceaux de viande et de volaille sans sauce ou prêts à cuire, enrobés ou non de chapelure ou de pâte à frire, y compris morceaux de viande marinés, attendris et injectés	125 g crus, 100 g cuits	80 à 130 g crus, 50 à 100 g cuits
93	Galettes de viande, escaloppettes, chopettes, steakettes, boulettes, chair à saucisse et viande hachée, enrobées ou non de chapelure ou de pâte à frire	100 g crues, 60 g cuites	80 à 130 g crues, 50 à 100 g cuites

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
94	Produits de salaison, tels que jambon salé, jambon salé à sec, bacon de dos, bacon de dos salé à sec, capicollo salé à sec, boeuf salé, pastrami, jambon campagnard, épaule de porc picnic salé, salaison de viande et de volaille, boeuf fumé ou viandes marinées	85 g crus, 55 g cuits	50 à 110 g crus, 30 à 100 g cuits
95	Viande et volaille en conserve ³	55 g	50 à 100 g
96	Viande et volaille en sauce, telles que viande en sauce barbecue ou dinde en sauce, à l'exclusion des plats composés	140 g	90 à 150 g
Divers :			
97	Poudre à pâte, bicarbonate de soude et pectine	0,6 g	0,5 à 2 g
98	Décorations pour pâtisseries, telles que sucre de couleur ou perles pour biscuits	4 g	3 à 5 g
99	Chapelure et préparations pour pâte à frire	30 g	15 à 60 g
100	Vin de cuisine	30 mL	15 à 60 mL
101	Cacao en poudre	5 g	5 g
102	Préparations pour cocktail non alcoolisées, telles que préparations pour pina colada ou daïquiri	250 mL	quantité pour préparer 175 à 280 mL (sans glaçons)
103	Gomme à mâcher	3 g	3 à 5 g
104	Garnitures pour salade et pommes de terre, telles que garnitures croquantes ou croustillantes pour salade ou succédanés de miettes de bacon	7 g	5 à 15 g
105	Sel, succédanés de sel et sel épicé, tel que sel d'ail	1 g	0,5 à 1,5 g
106	Épices et fines herbes	0,5 g	0,5 à 1,0 g
Plats composés :			
107	Mets mesurables à la tasse, tels que mets en cocotte, hachis, macaroni au fromage avec ou sans viande, pâté à la viande et aux légumes, spaghetti avec sauce, sauté, viande ou volaille en cocotte, haricots au four ou haricots frits, haricots et saucisses fumées, chili à la viande, haricots au chili, émincé de boeuf à la crème, raviolis au boeuf ou au poulet en sauce, boeuf Stroganoff, timbales de volaille, ragoût américain, goulache, ragoût ou poutine	250 mL	200 à 375 g ou 200 à 375 mL
108	Mets non mesurables à la tasse, tels que burritos, pâtés impériaux (egg rolls), enchiladas, pizza, roulés de type pizza, friands, mets en croûte, cigares au chou, quiche, sandwiches, emballages de craquelins et de viande ou volaille, gyros, hamburgers, saucisses de Francfort avec pain, calzones, tacos, cachettes à la viande, lasagne, poulet cordon bleu, légumes farcis à la viande ou à la volaille, brochettes, empanadas, fajitas, souvlakis, pâté à la viande ou tourtière.	140 g sans sauce ou jus de viande, 195 g avec sauce ou jus de viande	90 à 300 g y compris la sauce ou le jus de viande

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
109	Hors d'oeuvres	50 g	25 à 100 g
Noix et graines :			
110	Noix et graines qui ne sont pas utilisées comme grignotines : entières, hachées, tranchées, effilées ou moulues	30 g écalées	30 à 75 g
111	Beurres, pâtes et crèmes de noix et de graines, sauf beurre d'arachide	30 g	15 à 45 g
112	Beurre d'arachide	15 g	15 à 30 g
113	Farines, telles que farine de noix de coco	15 g	10 à 20 g
Pommes de terre, patates douces et ignames :			
114	Pommes de terre frites ou rissolées et pelures ou galettes de pommes de terre	85 g frites congelées, 70 g préparées	70 à 110 g
115	En purée, glacées, farcies ou en sauce	140 g	100 à 200 g
116	Nature, fraîches, en conserve ³ ou congelées	110 g fraîches ou congelées, 125 g emballées sous vide, 160 g en conserve	110 à 150 g
Salades:			
117	Salades, telles que salades aux oeufs, au poisson, aux fruits de mer, aux haricots, aux fruits, aux légumes, à la viande, au jambon ou à la volaille, sauf celles énumérées à un autre article	100 g	75 à 150 g
118	Salade en gelée	120 g	100 à 175 g
119	Salade de pâtes alimentaires ou de pommes de terre	140 g	100 à 200 g
Sauces, trempettes, sauces au jus de viande et condiments :			
120	Sauces pour trempettes, telles que sauce barbecue, sauce hollandaise, sauce tartare, sauce à la moutarde et sauce aigre-douce	30 mL	15 à 45 mL
121	Trempettes, telles que trempettes à base de légumineuses ou de produits laitiers	30 g	15 à 45 g
122	Sauces pour plats principaux utilisées en grande quantité, telles que sauce à spaghetti	125 mL	100 à 200 mL
123	Sauces pour plats principaux utilisées en petite quantité, telles que sauce à pizza, sauce pesto et autres sauces utilisées comme garniture, telles que la sauce blanche, sauce au fromage, salsa, sauce à cocktail ou sauce au jus de viande	60 mL	50 à 100 mL

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
124	Condiments utilisés en grande quantité, tels que ketchup, sauce pour bifteck, sauce soya, vinaigre, sauce teriyaki ou marinades	15 mL	10 à 20 mL
125	Condiments utilisés en petite quantité, tels que raifort, sauce piquante, moutarde ou sauce Worcestershire	5 mL	5 à 10 mL
Grignotines :			
126	Croustilles, bretzels, maïs éclaté, grignotines extrudées, grignotines mélangées à base de céréales et grignotines à base de fruits, telles que croustilles de fruits	50 g	40 à 60 g
127	Noix et graines à grignoter	50 g écalées	40 à 60 g
128	Bâtonnets à la viande ou à la volaille	20 g	15 à 25 g
Soupes :			
129	Toutes les sortes	250 mL	175 à 250 mL une fois préparées, 85-125 mL condensées, 15 g déshydratées ou sèches
Sucres et sucreries :			
130	Friandises, y compris tablettes de chocolat et autres produits à base de chocolat, sauf ceux énumérés à un autre article	40 g	30 à 70 g
131	Bonbons durs, sauf ceux énumérés à un autre article	15 g	15 à 30 g
132	Confiseries à cuire, telles que brisures de chocolat	15 g	10 à 20 g
133	Menthes	2 g	1 à 3 g
134	Bonbons durs, en rouleaux ou miniaturisés en emballage distributeur	5 g	5 à 10 g
135	Sucre à glacer	30 g	15 à 60 g
136	Tartinades, sauf celles énumérées à un autre article, miel et mélasse	20 g	15 à 25 g
137	Confitures, gelées, marmelades, beurres de fruits et tartinades de fruits	15 mL	10 à 20 mL
138	Guimauves	30 g	25 à 50 g
139	Sucres, sauf ceux énumérés à un autre article	4 g	4 à 5 g
140	Succédané de sucre	quantité équivalant en pouvoir édulcorant à 4 g de sucre	quantité équivalant en pouvoir édulcorant à 4 à 5 g de sucre

Article	CATÉGORIE DE PRODUIT	QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE ¹	PORTION ²
141	Sirops, y compris sirop de chocolat, sirop d'érable et sirop de maïs	30 mL utilisés comme ingrédient, 60 mL autres usages	30 à 60 mL
Légumes :			
142	Légumes sans sauce, y compris le maïs en crème et les tomates étuvées, à l'exception des légumes sans sauce énumérés à un autre article	85 g frais ou congelés, 125 mL en conserve ³	70 à 100 g frais, congelés
143	Légumes en sauce	110 g frais ou congelés, 125 mL en conserve	95 à 125 g frais ou congelés, 80 à 175 mL en conserve
144	Légumes utilisés principalement comme garnitures ou aromatisants, frais, en conserve ou congelés, mais non déshydratés, tels que persil ou ail	4 g	4 à 5 g
145	Piment rouge et oignon vert	30 g	25 à 45 g
146	Algues marines	15 g	10 à 20 g
147	Laitue et graines germées	65 g	50 à 75 g
148	Jus et boisson de légumes	250 mL	125 à 250 mL
149	Olives ³	15 g	3 à 5 olives
150	Marinades ³	30 g	1 cornichon à l'aneth, 2 petits cornichons à l'aneth ou gherkins
151	Achards (relish)	15 mL	10 à 20 mL
152	Pâtes de légumes, telles que pâte de tomate	30 mL	25 à 45 mL
153	Sauce ou purée de légumes, telle que sauce ou purée de tomate	60 mL	50 à 75 mL

- 1 Sauf indication contraire, la quantité de référence indique l'aliment prêt à servir ou presque prêt à servir. Si elle n'est pas mentionnée séparément, la quantité de référence pour les produits à préparer, tels que les mélanges secs, concentrés, pâte, pâte à frire et pâtes alimentaires fraîches ou congelées, est la quantité requise pour obtenir la quantité de référence du produit une fois préparé.
- 2 Sauf si une indication contraire se trouve dans la colonne visée, la portion indique l'aliment tel que vendu.
- 3 Exclu tout liquide dans lequel l'aliment solide est emballé ou mis en conserve, à moins que celui-ci soit habituellement consommé avec l'aliment.
- 4 Les succédanés de viande et de volaille comprennent les produits de viande et de volaille avec allongeur et les simili-produits de viande et de volaille.

6.3 Ration quotidienne

6.3.1 Ration quotidienne normale de diverses substances alimentaires (annexe K)

Nota : Il ne faut pas confondre la « ration quotidienne normale » (ou annexe K) avec l' « apport quotidien recommandé » (se reporter à 6.3.2 du présent *Guide*).

La ration quotidienne normale a servi de fondement à l'évaluation, aux fins de réglementation, de l'apport nutritionnel d'aliments particuliers au régime alimentaire. On se fonde sur les rations quotidiennes normales pour déterminer les quantités de vitamines et de minéraux nutritifs susceptibles de se trouver dans les aliments lorsqu'ils y sont ajoutés. La cote protéique d'un aliment est déterminée en fonction de la qualité de la protéine (c.-à-d., le coefficient d'efficacité protéique) et de la quantité de protéines que fournit une ration quotidienne normale.

On considère que, pour la plupart des aliments, la ration quotidienne normale est constituée d'une portion moyenne de l'aliment. Toutefois, dans le cas des aliments comme le lait, le pain et le beurre, qui peuvent être consommés plusieurs fois par jour, on a estimé la portion quotidienne normale en tenant compte des habitudes alimentaires des Canadiens et des Canadiennes.

Une « ration quotidienne normale » d'un aliment inscrit dans la colonne I de l'annexe K correspond à la quantité de cet aliment qui est indiquée dans la colonne II.

Ration quotidienne normale de diverses substances alimentaires (annexe K)
Tableau 6-4

Article n°	Colonne I Nom et description	Colonne II Ration quotidienne normale (RQN)	
1.	Pâtes alimentaires, sèches	3 oz	85 g
2.	Bacon (de flanc), simili-produit de viande qui rappelle le bacon de flanc (cuit)	1 oz	28 g
3.	Base et mélanges aromatisés, pour boissons, pour ajouter au lait (prêts à servir)	16 oz liq	454 ml
4.	Pain, 5 tranches	5,3 oz	150 g
5.	Beurre	2 oz	57 g
6.	Lait de beurre	30 oz liq	852 ml
7.	Céréales, à déjeuner ou pour nourrissons	1 oz	28 g
8.	Céréales, soufflées	0,5 oz	14 g
9.	Fromage (autre que le fromage cottage)	2 oz	57 g
10.	Fromage cottage	3,5 oz	100 g
11.	Lait condensé	15 oz liq	426 ml
12.	Crème à fouetter	2 oz	57 g
13.	Oeuf, jaune d'oeuf substitué	3,5 oz	100 g
14.	Lait évaporé, lait écrémé évaporé, lait partiellement écrémé évaporé	30 oz liq	852 ml
(reconstitué à son volume original)			
15.	Poisson, coquillages	3,5 oz	100 g
16.	Fruits secs	2 oz	57 g
17.	Fruits (sauf bananes, citrons, limes, melons d'eau)	3,5 oz	100 g
18.	Fruits, bananes	5,3 oz	150 g

Article Colonne I n° Nom et description		Colonne II Ration quotidienne normale (RQN)	
19.	Fruits, citrons	1,8 oz	50 g
20.	Fruits, limes	1,8 oz	50 g
21.	Fruits, melons d'eau	7 oz	200 g
22.	Boissons aux fruits, nectars de fruits (prêts à servir)	4 oz liq	114 ml
23.	Bases, mélanges et concentrés pour boissons aux fruits (prêts à servir)	4 oz liq	114 ml
24.	Jus de fruit (sauf jus de citron et jus de lime)	4 oz liq	114 ml
25.	Jus de fruit, citron	1 oz liq	28 ml
26.	Jus de fruit, lime	1 oz liq	28 ml
27.	Crème glacée, lait glacé	3,5 oz	100 g
28.	Préparations pour nourrissons (prêtes à servir)	Selon le mode d'emploi inscrit sur l'étiquette	
29.	Déjeuner instantané, déjeuner prêt à servir	Selon le mode d'emploi inscrit sur l'étiquette	
30.	Margarine	2 oz	57 g
31.	Produits de viande	3,5 oz	100 g
32.	Allongeurs de produits de viande	3,5 oz	100 g
33.	Produits de viande avec allongeur	3,5 oz	100 g
34.	Lait entier	30 oz liq	852 ml
35.	Lait en poudre (reconstitué et prêt à servir)	30 oz liq	852 ml
36.	Lait (nom de l'arôme)	30 oz liq	852 ml
37.	Mélasse	1,5 oz	43 g
38.	Noix	1 oz	28 g
39.	Beurre d'arachide	1 oz	28 g
40.	Produits de volaille	3,5 oz	100 g
41.	Produit de volaille avec allongeur	3,5 oz	100 g
42.	Allongeurs de produits de volaille	3,5 oz	100 g
43.	Simili-produits de viande, sauf les simili-produits de viande qui rappellent le bacon de flanc	3,5 oz	100 g
44.	Simili-produits de volaille	3,5 oz	100 g
45.	Lait écrémé, lait partiellement écrémé	30 oz liq	852 ml
46.	Lait écrémé (nom de l'arôme), lait partiellement écrémé (nom de l'arôme)	30 oz liq	852 ml
47.	Lait écrémé en poudre, lait partiellement écrémé en poudre (reconstitués et prêts à servir)	30 oz liq	852 ml
48.	Lait écrémé additionné d'extrait sec du lait, lait partiellement écrémé additionné d'extrait sec du lait	30 oz liq	852 ml
49.	Lait écrémé additionné d'extrait sec du lait (nom de l'arôme), lait partiellement écrémé additionné d'extrait sec du lait (nom de l'arôme)	30 oz liq	852 ml
50.	Soupe (prête à servir)	7 oz liq	200 ml
51.	Lait stérilisé	30 oz liq	852 ml
52.	Jus de légumes	4 oz liq	114 ml
53.	Boissons aux légumes	4 oz liq	114 ml
54.	Concentrés, mélanges et bases pour boissons aux légumes (prêts à servir)	4 oz liq	114 ml
55.	Légumes (autres que fèves au four et pommes de terre cuites)	3,5 oz	100 g
56.	Légumes, fèves au four	8,5 oz	250 g
57.	Légumes, pommes de terre cuites	7 oz	200 g
58.	Levure	0,5 oz	14 g
59.	Yogourt, nature	5 oz	150 g

6.3.2 Apport quotidien recommandé (AQR)

Nota : Il ne faut pas confondre l'« apport quotidien recommandé » avec la « ration quotidienne normale » (annexe K) (se reporter à 6.3.1 du présent *Guide*).

L'**apport quotidien recommandé** (AQR) se rattache aux vitamines et aux minéraux nutritifs. Il correspond à la quantité de vitamines ou de minéraux nutritifs indiquée dans les Tableaux I des titres 1 et 2 de la partie D du *Règlement sur les aliments et drogues* [D.01.001].

Dans le tableau de la valeur nutritive, le terme « valeur quotidienne » est synonyme du terme « apport quotidien recommandé » pour ce qui est des vitamines et des minéraux nutritifs [B.01.001].

L'AQR est l'un des deux points de référence sur lesquels le pourcentage de la valeur quotidienne est fondé. (L'autre point de référence est la « norme de référence », qui se rattache à des éléments nutritifs particuliers autres que les vitamines et les minéraux nutritifs. Se reporter à 6.3.4 du présent *Guide*.)

L'AQR est également utilisé pour établir les critères de composition pour les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs pour les vitamines et les minéraux nutritifs (se reporter à 7.25 du présent *Guide*).

Le tableau 6-5 qui suit présente les apports quotidiens recommandés établis pour les vitamines et les minéraux nutritifs. Les apports quotidiens recommandés sont fournis pour **deux groupes d'âges distincts** : les enfants de moins de deux ans et les personnes âgées d'au moins deux ans. Lorsque vous utilisez ce tableau, veuillez vous référer à la colonne appropriée.

Apport quotidien recommandé pour les vitamines et les minéraux nutritifs
Tableau 6-5

APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (articles D.01.013, D.02.006)			
Vitamine ou minéral nutritif	Unités	Personnes âgées d'au moins deux ans	Bébés et enfants de moins de deux ans
Vitamine A	ER ^a	1000	400
Vitamine D	µg ^b	5	10
Vitamine E	mg ^c	10	3
Vitamine C	mg	60	20
Thiamine ou vitamine B ₁	mg	1.3	0,45
Riboflavine ou vitamine B ₂	mg	1.6	0,55
Niacine	EN ^d	23	8
Vitamine B ₆	mg	1.8	0,7
Folacine ou folate	µg	220	65
Vitamine B ₁₂	µg	2	0,3
Acide pantothénique ou pantothénate	mg	7	2
Vitamine K	µg	80	30
Biotine	µg	30	8
Calcium	mg	1 100	500
Phosphore	mg	1 100	500
Magnésium	mg	250	55
Fer	mg	14	7
Zinc	mg	9	4
Iodure	µg	160	55
Sélénium	µg	50	15
Cuivre	mg	2	0,5
Manganèse	mg	2	1,2
Chrome	µg	120	12
Molybdène	µg	75	15
Chlorure	mg	3 400	1 000

^a ER = équivalents rétinol

^b µg = microgramme

^c mg = milligramme

^d EN = équivalents niacine

6.3.3 Apport nutritionnel recommandé pondéré

Les apports nutritionnels recommandés pondérés (ANRP) ont été intégrés au *Règlement sur les aliments et drogues* en 1996. On considère qu'ils représentent les besoins nutritionnels de la population totale parce qu'ils sont pondérés en fonction de la répartition de la population canadienne selon l'âge et le sexe.

L'apport nutritionnel recommandé pondéré est utilisé pour déterminer si un aliment fournit une quantité suffisante d'un élément nutritif donné pour faire l'objet d'une allégation relative à la santé concernant :

- le sodium, le potassium et l'hypertension [article 1 (b) dans la colonne 2 du tableau suivant l'article B.01.603] ;
- les acides gras saturés, les acides gras *trans*, et les maladies du coeur [3 (b) dans la colonne 2 du tableau suivant l'article B.01.603] ;

Apport nutritionnel recommandé pondéré pour les vitamines et les minéraux nutritifs
Tableau 6-6

APPORT NUTRITIONNEL RECOMMANDÉ PONDÉRÉ [D.01.013, D.02.006]			
Article	Colonne I Vitamine	Colonne II Unités	Colonne III Quantité
1.	Biotine	μg^{a}	90
2.	Folacine	μg	195
3.	Niacine	EN ^b	16
4.	Acide pantothénique	mg ^c	5,0
5.	Riboflavine	mg	1,2
6.	Thiamine	mg	1,0
7.	Vitamine A	ER ^d	870
8.	Vitamine B ₆	mg	1,0
9.	Vitamine B ₁₂	μg	1,0
10.	Vitamine C	mg	34
11.	Vitamine D	μg	3,0
12.	Vitamine E	mg	7,0
Article	Colonne I Minéraux nutritifs	Colonne II Unités	Colonne III Quantité
1.	Calcium	mg	780
2.	Iodure	μg	155
3.	Fer	mg	10
4.	Phosphore	mg	885
5.	Magnésium	mg	210
6.	Zinc	mg	10

^a μg = microgramme

^c mg = milligramme

^b EN = équivalents niacine

^d ER = équivalents rétinol

6.3.4 Normes de référence [B.01.001, tableau du paragraphe B.01.001.1(2)]

Les normes de référence se rapportent à une quantité spécifique d'un élément nutritif (autres que les vitamines et les minéraux nutritifs) définie dans le tableau du paragraphe B.01.001.1(2) du *Règlement sur les aliments et drogues*.

Dans le tableau de la valeur nutritive, le terme « valeur quotidienne » est synonyme du terme « norme de référence » pour ce qui est de ces éléments nutritifs.

Les **normes de référence** constituent un des deux points de référence sur lesquels le pourcentage de la valeur quotidienne est fondé. (L'autre point de référence est l'« apport quotidien recommandé », qui se rattache aux vitamines et aux minéraux nutritifs, tel que mentionné ci-dessus à 6.3.2 du présent *Guide*.)

Les normes de référence sont reproduites dans le tableau 6-7.

Normes de référence
Tableau 6-7

Colonne 1 Élément nutritif	Colonne 2 Quantité
Lipides	65 g
La somme des acides gras saturés et des acides gras <i>trans</i>	20 g
Cholestérol	300 mg
Glucides	300 g
Fibres	25 g
Sodium	2 400 mg
Potassium	3 500 mg

6.3.5 Valeur quotidienne et pourcentage de la valeur quotidienne

La **valeur quotidienne** est le point de référence sur lequel le pourcentage (%) de la valeur quotidienne est fondé. La valeur quotidienne équivaut soit à l'**apport quotidien recommandé** (pour les vitamines et les minéraux), soit à la **norme de référence** (pour les autres éléments nutritifs) [B.01.001] (se reporter aux 6.3.2 et 6.3.4 du présent *Guide*).

Le pourcentage de la valeur quotidienne de l'élément nutritif dans une portion, qui est arrondi conformément aux indications des tableaux 6.1 et 6.2 du présent *Guide*, est déclaré dans le tableau de la valeur nutritive. On le calcule comme suit :

Pourcentage (%) de la valeur quotidienne = Quantité de l'élément nutritif par portion ÷ Valeur quotidienne de l'élément nutritif X 100

Pour ce qui est des éléments nutritifs présents en quantités supérieures à 100 % de la valeur quotidienne (VQ) dans un aliment, le pourcentage réel doit être déclaré, en tenant compte des règles d'arrondissement (p. ex., 110 % de la VQ).

L'exemple suivant indique la façon de calculer le pourcentage de la valeur quotidienne des vitamines, des lipides, et de la somme des acides gras saturés et des acides gras *trans* à partir de l'apport quotidien recommandé pour les vitamines et des quantités de référence pour le reste des éléments nutritifs.

Une portion de 125 mL de crème de tomates concentrée contient :

72 ER de vitamine A
70 mg de vitamine C
0,09 mg de thiamine
15 µg de folate
1,5 g de matières grasses totales
0,7 g d'acides gras saturés + acides gras *trans* (consistant en 0,4 g d'acides gras saturés et en 0,3 g d'acides gras *trans*)

Pour exprimer ces quantités en terme de pourcentage de la valeur quotidienne, diviser la valeur de chaque élément nutritif par l'apport quotidien recommandé (AQR) pour cet élément, ou par la norme de référence, selon ce qui s'applique à l'élément nutritif en question (tel qu'indiqué dans le tableau 6-5 de la section 6.3.2 et le tableau 6-7 de la section 6.3.4 du présent *Guide*) et multiplier par 100. Il est à souligner que les chiffres sont arrondis conformément aux indications du tableau 6-1 (et du tableau 6-2 pour ce qui est des éléments nutritifs optionnels) de la section 6.1 du présent *Guide*. Le pourcentage de la valeur quotidienne est calculé au moyen de la quantité absolue après l'arrondissement. (Nota : étant donné qu'il ne s'agit pas d'un aliment destiné uniquement aux enfants de moins de deux ans, utiliser l'AQR indiqué dans la colonne intitulée « Personnes âgées d'au moins 2 ans ») :

- **Vitamine A** : $72 / 1000 \times 100 = 7,2 \%$
Arrondi à 8 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 13 du tableau 6-1 du présent chapitre.
- **Vitamine C** : $70 / 60 \times 100 = 116,7 \%$
Arrondi à 120 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 13 du tableau 6-1 du présent chapitre.
- **Thiamine** : $0,09 / 1,3 \times 100 = 6,9 \%$
Arrondi à 6 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 14 du tableau 6-2 du présent chapitre.
- **Folate** : $15 / 220 \times 100 = 6,8 \%$
Arrondi à 6 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 14 du tableau 6-2 du présent chapitre.
- **Matières grasses totales** : $1,5 / 65 \times 100 = 2,3 \%$
Arrondi à 2 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 3 du tableau 6-2 du présent chapitre.
- **Acides gras saturés + acides gras *trans*** : $0,7 / 20 \times 100 = 3,5 \%$
Arrondi à 4 % conformément aux règles d'arrondissement énoncées à l'article 3 du tableau 6-2 du présent chapitre.

6.4 Énergie

La **valeur énergétique** d'un aliment est la quantité d'énergie que peut recevoir une personne lorsqu'elle ingère l'aliment et que les constituants de cet aliment, dont les protéines, les matières grasses, les glucides et l'alcool, sont métabolisés [B.01.001].

Dans le domaine de la nutrition, l'énergie est mesurée en « Calories ». Cette unité est équivalente à la « kilocalorie » ou 1 000 calories qui est utilisée en chimie. Le terme « Calories » doit être utilisé dans les allégations prescrites relatives à la teneur en éléments nutritifs ainsi que dans les tableaux de la valeur nutritive. Dans d'autres situations, on peut utiliser une variante ou l'autre puisqu'on emploie couramment les termes « Calories » et « calories » de façon interchangeable dans le domaine de la nutrition.

La valeur énergétique des aliments doit être calculée selon la méthode Atwater, à l'aide de facteurs spécifiques donnés dans la version la plus récente du *USDA Agriculture Handbook No. 8: Composition of Foods* (1984). Les détails du calcul sont exposés dans A.L. Merrill et B.K. Watt, *Energy Value of Foods – Basis and Derivation, USDA Handbook 74* (1955). Les facteurs **moyens** présentés ci-après peuvent être utilisés au lieu des facteurs spécifiques, pourvu que les valeurs énergétiques ne s'écartent pas trop des valeurs plus précises calculées suivant Merrill et Watt.

Valeur énergétique moyenne des éléments nutritifs
Tableau 6-8

Élément nutritif	Cal/g	kJ/g
Protéines	4	17
Matières grasses	9	37
Glucides*	4	17
Alcool	7	29

* La valeur énergétique du contenu total des glucides peut être moins que 4 Cal/g si les polyalcools, le polydextrose et/ou les fibres alimentaires sont compris dans les glucides (se reporter à la section suivante, 6.4.2 du présent *Guide*).

6.4.1 Conversion des calories en kilojoules

Pour convertir les calories en kilojoules, utiliser la formule suivante : **1 calorie = 4,184 kilojoules**

Exemple de calcul – Flocons d'avoine Tableau 6-9

Calcul, à l'aide des **facteurs énergétiques spécifiques**, de la valeur énergétique d'une portion de 250 mL de flocons d'avoine cuits :

Élément nutritif	Quantité en g	Facteurs énergétiques spécifiques pour l'avoine Cal/g	Calories
Protéines	3	x 3,46	= 10,38
Matières grasses	1	x 8,37	= 8,37
Glucides	13	x 4,12	= 53,56

Valeur énergétique totale = 72,31 Cal

Valeur arrondie = **70 Cal**

Conversion en kilojoules : 72,31 calories x 4,184 = 302,5 kJ

Valeur arrondie = **300 kJ**

Exemple de calcul – Macaroni au fromage Tableau 6-10

Calcul, à l'aide des **facteurs énergétiques moyens**, de la valeur énergétique d'une portion de 250 mL de macaroni au fromage :

Élément nutritif	Quantité en g	Facteurs énergétiques moyens Cal/g	Calories
Protéines	18	x 4	= 72
Matières grasses	23	x 9	= 207
Glucides	42	x 4	= 168

Valeur énergétique totale = **447 Cal**

Conversion en kilojoules : 447 calories x 4,184 = 1 870,25 kJ

Valeur arrondie = **1 870 kJ**

6.4.2 Valeur énergétique des polyalcools, du polydextrose et du glycérol

Valeur énergétique des polyalcools, du polydextrose et du glycérol
Tableau 6-11

Source d'énergie	Valeur énergétique (Cal/g)*
Isomalt	2
Lactitol	2
Maltitol	3,0
Mannitol	1,6
Sorbitol	2,6
Xylitol	3,0**
Érythritol	0,2
Polydextrose	1
Glycérol	4,32

* Valeurs du Bureau des sciences nutritionnelles, Direction générale des produits de santé et des aliments, Santé Canada.
** La valeur pour le xylitol est présentée sous réserve de modifications.

6.4.3 Valeur énergétique des fibres alimentaires

Il est inacceptable de soustraire le poids des fibres alimentaires du poids des glucides avant de multiplier par le facteur 4, si l'on ne dispose pas de coefficients énergétiques précis pour la ou les sources de fibres présentes dans l'aliment.

On peut se servir d'une valeur de moins de 4 Cal (17 kJ) par gramme pour évaluer la valeur énergétique fibres alimentaires, si l'on dispose de facteurs énergétiques précis pour la ou les sources de fibres.

Valeur énergétique du son

Dans le cas du son de blé, on peut utiliser une valeur énergétique de 0,6 Cal (2,5 kJ) par gramme dans le calcul de la valeur énergétique des fibres alimentaires du son de blé comme composante des glucides totaux. La valeur énergétique du son de blé lui-même est de 2,4 Cal (10 kJ).

6.5 Lipides et acides gras : saturés, *trans*, polyinsaturés, polyinsaturés oméga-6, polyinsaturés oméga-3, monoinsaturés [B.01.001, B.01.001.1(1)]

« **Lipides** » s'entend de tous les acides gras exprimés sous forme de triglycérides.

« **Acides gras saturés** » s'entend de tous les acides gras ne contenant aucune liaison double.

« **Acides gras *trans*** » s'entend des acides gras insaturés qui contiennent une ou plusieurs liaisons doubles isolées ou non conjuguées de configuration *trans*.

« **Acides gras monoinsaturés** » s'entend des acides gras *cis*-monoinsaturés.

« **Acides gras polyinsaturés oméga-6** » s'entend des éléments suivants :

- i) acide 9-*cis*, 12-*cis* octadécadiénoïque ou acide linoléique ;
- ii) acide 6-*cis*, 9-*cis*, 12-*cis* octadécatriénoïque ;
- iii) acide 8-*cis*, 11-*cis*, 14-*cis* éicosatriénoïque ou acide di-homo- γ -linoléique ;
- iv) acide 5-*cis*, 8-*cis*, 11-*cis*, 14-*cis* éicosatétraénoïque ou acide arachidonique ;
- v) acide 7-*cis*, 10-*cis*, 13-*cis*, 16-*cis* docosatétraénoïque ;
- vi) acide 4-*cis*, 7-*cis*, 10-*cis*, 13-*cis*, 16-*cis* docosapentaénoïque.

« **Acides gras polyinsaturés oméga-3** » s'entend des éléments suivants :

- i) acide 9-*cis*, 12-*cis*, 15-*cis* octadécatriénoïque ou acide α -linoléique ;
- ii) acide 8-*cis*, 11-*cis*, 14-*cis*, 17-*cis* éicosatétraénoïque ;
- iii) acide 5-*cis*, 8-*cis*, 11-*cis*, 14-*cis*, 17-*cis* éicosapentaénoïque ou AEP ;
- iv) acide 7-*cis*, 10-*cis*, 13-*cis*, 16-*cis*, 19-*cis* docosapentaénoïque ;
- v) acide 4-*cis*, 7-*cis*, 10-*cis*, 13-*cis*, 16-*cis*, 19-*cis* docosahexaénoïque ou ADH.

« **Acides gras polyinsaturés** » s'entend des acides gras polyinsaturés à interruption *cis*-méthylénique.

6.6 Sodium

La teneur en sodium est basée sur la quantité totale de sodium présente dans l'aliment et ce, quelle que soit l'origine de l'élément nutritif. Contrairement à la plupart des autres minéraux nutritifs, aucun apport quotidien recommandé n'a été établi pour le sodium. Le calcul du pourcentage de la valeur quotidienne est fondé sur la norme de référence de 2 400 mg [tableau du paragraphe B.01.001.1(2)].

6.7 Potassium

Comme dans le cas du sodium, la teneur en potassium est basée sur la quantité totale de potassium présente dans l'aliment et aucun apport quotidien recommandé n'a été établi concernant celui-ci. Le calcul du pourcentage de la valeur quotidienne est fondé sur la norme de référence de 3 500 mg [tableau du paragraphe B.01.001.1(2)].

6.8 Glucides

Aux fins d'étiquetage, la déclaration de la quantité totale de glucides doit inclure les sucres (p ex., les monosaccharides tels que le glucose, et les disaccharides tels que le saccharose), l'amidon, les fibres alimentaires, les polyalcools (p. ex., isomalt, lactitol, maltitol, sirop de maltitol, mannitol, sorbitol, sirop de sorbitol, xylitol, érythritol), le glycérol et le polydextrose.

La teneur en glucides peut être déterminée par soustraction de la teneur en protéines, en matières grasses, en cendres et en humidité du poids du produit.

6.8.1 Fibres alimentaires

“Les **fibres alimentaires** sont les constituants endogènes de la substance végétale du régime alimentaire qui résistent à la digestion par les enzymes sécrétées par les humains. Il s'agit surtout de polysaccharides qui ne sont pas des amidons et de lignine avec parfois, en plus, d'autres substances

associées" (Santé et Bien-être social Canada, 1985). Il existe deux types de fibres : les fibres solubles, qui se dissolvent dans l'eau, et les fibres insolubles, qui ne se dissolvent pas dans l'eau. La teneur totale en fibres de la plupart des aliments d'origine végétale se compose des deux types de fibres dans diverses proportions.

Parmi les sources de fibres insolubles, mentionnons le son de blé, certains légumes, et certains grains entiers. Parmi les sources de fibres solubles, on retrouve l'avoine, l'orge, les noix, les graines, les haricots, les lentilles ainsi que certains fruits et légumes.

Les fibres alimentaires constituent l'un des 13 éléments nutritifs principaux dont la teneur doit être déclarée dans le tableau de la valeur nutritive [article 10 du tableau de l'article B.01.401]. La teneur en fibres solubles et la teneur en fibres insolubles peuvent être déclarées séparément en tant que renseignements complémentaires [articles 10 et 11 du tableau de l'article B.01.402].

« **Fibre nouvelle** » (ou « **source de fibres nouvelles** ») s'entend d'un aliment qui est fabriqué de façon à constituer une source de fibres alimentaires **et** qui :

- (a) n'a pas été employé par le passé, de manière significative, pour l'alimentation humaine ;
- (b) a subi un traitement chimique (p. ex., oxydation) ou physique (p. ex., broyage très fin) de nature à modifier ses propriétés ;
- (c) a été extrait de sa source végétale et fortement concentré.

Le Comité consultatif d'experts (1985) sur les fibres alimentaires, qui se rapporte à Santé Canada, recommande ces définitions.

L'**innocuité** des sources de fibres nouvelles doit être établie avant que celles-ci puissent être employées comme **ingrédients** dans les aliments. En plus, l'**efficacité** physiologique des sources de fibres nouvelles en tant que fibres alimentaires doit être établie avant qu'on puisse affirmer que celles-ci sont une source de fibres alimentaires dans un aliment. Si l'efficacité de la source de fibres nouvelles n'a **pas** été démontrée, on considère qu'il s'agit d'une source de fibres nouvelles avec efficacité indéterminée. Si celle-ci est sans danger, elle peut être employée dans les aliments, cependant, on ne doit pas affirmer qu'elle est une source de fibres alimentaires.

Si une source de fibres nouvelles a fait l'objet d'un examen par la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada et a été trouvée acceptable, soit comme ingrédient seulement (innocuité démontrée) ou comme source de fibres alimentaires (innocuité et efficacité démontrées), le fabricant reçoit une « lettre de non-objection ». Cette lettre précise toute restriction à l'utilisation de cette source de fibres nouvelles. Ces lettres visent uniquement la marque de la source de fibres qui a fait l'objet de l'examen, à moins d'indication contraire.

Les fabricants qui envisagent l'utilisation des sources de fibres nouvelles et qui désirent de l'aide à cet égard devraient s'adresser à la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada.

En ce qui concerne les ingrédients fabriqués de façon à constituer une source de fibres alimentaires, telles que les sources de fibres nouvelles, le **nom usuel de la source de ces fibres figurant dans la liste des ingrédients** doit inclure :

- le **nom** de la plante de laquelle les fibres sont tirées ;
- la **partie précise** de la plante.

Le terme « **fibre** » peut faire partie du nom usuel, le cas échéant (p ex., le produit contient 90 % de fibres).

La quantité de **fibres alimentaires provenant de sources de fibres nouvelles ne doit pas être incluse dans la déclaration de la quantité totale de fibres alimentaires** dans le tableau de la valeur nutritive, à moins :

- que la preuve de leur efficacité comme fibres alimentaires dans un même type d'aliment n'ait été établie par des essais cliniques à la satisfaction de Santé Canada ;
- et qu'une lettre de non-objection n'ait été envoyée au fabricant par Santé Canada. *Référence :* ligne directrice n° 9 de la Direction des aliments de Santé Canada, « Lignes directrices concernant l'innocuité et les effets physiologiques des sources de fibres nouvelles et des produits alimentaires qui en contiennent », révisée en novembre 1994. Consulter le site Web suivant : http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/ne-en/nq-qn/f_fibres_alimentaires.html

Tout aliment étant une fibre nouvelle doit faire l'objet d'un examen de la part de Santé Canada pour être considéré comme une source de fibres. Cela comprend les fibres nouvelles qui ont déjà été jugées acceptables comme aliment ou ingrédient alimentaire mais qui n'ont jamais été commercialisées en tant que sources de fibres, qui n'ont pas été employées à haute concentration par le passé et/ou qui n'ont pas été employées ou ajoutées aux fins approuvées antérieurement.

Voici quelques exemples de **fibres nouvelles qui ne sont pas reconnues à l'heure actuelle comme ingrédients alimentaires ou sources de fibres** :

- fibres qui, par le passé, n'ont pas été employées de manière significative pour la consommation humaine, comme les tiges de canne à sucre, les coques de fèves de cacao, les bales d'avoine, les mucopolysaccharides (p. ex. chitine) provenant de la carapace des crustacés et coquillages, et la paille de blé ;
- fibres qui ont subi un traitement chimique (p. ex. oxydation) ou physique (broyage très fin), de nature à modifier les propriétés du fibre, comme les bales d'avoine blanchies, le son de blé finement moulu, les cosses de pois blanchies (téguments) et la paille de blé blanchie ;
- fibres qui ont été extraites de la plante et fortement concentrées, comme les bêta-glucanes de l'orge et de l'avoine.

Voici quelques exemples d'**additifs alimentaires qui ne sont pas reconnus à l'heure actuelle comme sources de fibres ou ingrédients** :

- pectine ;
- carraghénine ;
- gomme de guar ;
- méthylcellulose, carboxyméthyl cellulose, cellulose microcristalline, etc. ;
- cellulose du bois (cellulose en poudre) [son utilisation est actuellement autorisée en vertu d'une autorisation de mise en marché provisoire.]

Fibres alimentaires – Sommaire des sources, acceptabilité et étiquetage
Tableau 6-12

(Source : Direction générale des produits de santé et des aliments [DGPSA] de Santé Canada. Version révisée en octobre 2002 et sujette à modification)

Nom de la fibre (voir nota a)	Nom de l'ingrédient	Classification de l'ingrédient comme source de fibres		Acceptable comme ingrédient?	Étiquetage à l'égard des fibres : Aliments ordinaires (voir nota c) Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ? Allégation permise ? - voir les articles 41, 42, 43, 44 du tableau suivant B.01.513	Étiquetage à l'égard des fibres : Substituts de repas (voir nota d)	
		Traditionnelle	Nouvelle			Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ?	Allégation permise incluant « source de fibres » ?
Marc de pomme de marque <i>Treetop</i>	Poudre de tourteaux de pommes/ Apple pomace powder		✓	Oui	Non	Non	Non
Son de maïs de mouture classique (inférieur ou égal à 65 % de fibres totales)	Son de maïs/Corn bran	✓		Oui	Oui	Oui	Non
Son de maïs (supérieur à 65 % de fibres totales)	Son de maïs/Corn bran		✓	Oui	Non	Non	Non
Son de moutarde	Son de moutarde/ Mustard bran		✓	Oui mais comme condiment seulement	Non	Non	Non
Inuline de racine de chicorée (<i>Orafti® inuline</i> - Quadra Chemicals) (<i>Frutafit® inuline</i> - Sensus America) <i>Metamucil®</i> <i>FibreSure</i> (Procter & Gamble)	Inuline de racine de chicorée	✓		Oui	Oui	Oui	Oui
Son d'avoine ≥ 13 % de fibres alimentaires totales, ≥ 30 % de fibres solubles, et ≤ 12% d'humidité	Son d'avoine/ Oat bran	✓		Oui	Oui	Non	Non

Nom de la fibre (voir nota a)	Nom de l'ingrédient	Classification de l'ingrédient comme source de fibres		Acceptable comme ingrédient?	Étiquetage à l'égard des fibres : Aliments ordinaires (voir nota c) Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ? Allégation permise ? - voir les articles 41, 42, 43, 44 du tableau suivant B.01.513	Étiquetage à l'égard des fibres : Substituts de repas (voir nota d)	
		Traditionnelle	Nouvelle			Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ?	Allégation permise incluant « source de fibres » ?
Bale d'avoine - moulu, décoloré <i>Fibre d'avoine Canadian Harvest® 300-58 (Ingrédients alimentaires Opta®)</i>	Fibres de bale d'avoine/ Oat hull fibre		✓	Oui dans les produits céréaliers et de boulangerie en quantité suffisante pour constituer une source de fibre (voir nota b) et dans les substituts de repas de type barre	Oui	Yes	Non
Fibre de cosses de pois <i>Hi Fi Lite & Centara (Nutri-Pea Limited) Exlite Coarse (Parrheim Foods) Fibre de cosses de pois moulue (Best Cooking Pulses)</i>	Fibre de cosses de pois moulue/ Ground pea hull fibre		✓	Oui	Oui mais uniquement dans les produits de boulangerie et les céréales * Centara et BCP peut être aussi utilisé dans les produits de viandes ou un agent de remplissage ou un liant est permis	Non	Non
Enveloppes de graines de psyllium	Fibre de psyllium moulu/ Ground psyllium fibre		✓	Oui mais seulement s'il est accepté par la DGPSA. Chacun des produits doit lui être soumis	Oui (s'il est accepté)	Non	Non
Son de riz <i>Fiberice (Farmers Rice Cooperative)</i>	Son de riz/ Rice bran		✓	Oui	Non	Non	Non

Nom de la fibre (voir nota a)	Nom de l'ingrédient	Classification de l'ingrédient comme source de fibres		Acceptable comme ingrédient?	Étiquetage à l'égard des fibres : Aliments ordinaires (voir nota c) Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ? Allégation permise ? - voir les articles 41, 42, 43, 44 du tableau suivant B.01.513	Étiquetage à l'égard des fibres : Substituts de repas (voir nota d)	
		Traditionnelle	Nouvelle			Inclure la quantité dans la déclaration des fibres alimentaires sur l'étiquette ?	Allégation permise incluant « source de fibres » ?
Cotylédons de soja <i>Fibrim</i> 300, 1000, 1010, 1250, 1250, 1255, 1450, et 2000 de Protein Technologies International	Fibre de cotylédon de soja moulue/ Ground soy cotyledon fibre		✓	Oui	Oui	Non	Non
Fibre de betterave à sucre, <i>Fibrex</i> (Delta Fibre Foods) [$> 0,125$ mm]	Fibre de betterave à sucre moulue/ Ground sugar beet fibre		✓	Oui	Oui mais seulement dans les produits de boulangerie (quantité inférieure ou égale à 7 %)	Non	Non
Son de blé grossier ($> 0,75$ mm)	Son de blé/Wheat bran	✓		Oui	Oui. Allégation à l'égard de la prévention de la constipation lorsqu'un apport quotidien raisonnable fournit 7 g de fibres provenant du son de blé grossier	Oui	Oui. Lorsqu'une portion contient 7 g de fibres du son de blé grossier
Son de blé moyen (0,5 à 0,75 mm)	Son de blé/ Wheat bran	✓		Oui	Oui	Oui	Non
Son de blé fin ($< 0,5$ mm)	Son de blé/ Wheat bran		✓	Oui	Non	Non	Non
Blé à teneur réduite en amidon <i>Fibrotein</i> Mohawk Oil (taille moyenne des particules = 0,6 mm)	Blé réduit en amidon - Starch-reduced wheat		✓	Oui	Oui. « Tel quel » ou dans des produits de boulangerie comme le pain, les muffins, les biscuits et les céréales de petit déjeuner obtenues par extrusion à faible température	Non	Non
Aliments entiers : fruits, légumes, céréales de mouture classique (y compris des céréales vivrières rares p. ex. quinoa), légumineuses, noix, graines (y compris la graine de lin, etc.)	Ex. Carottes/ carrots, fèves/beans	✓		Oui	Oui mais ne doivent pas être finement broyées	Oui mais ne doivent pas être finement broyées	Non

Notas :

a) Les numéros apparaissant dans la colonne intitulée « Nom de la fibre » font référence à la taille moyenne des particules, telle que mesurée selon la méthode de R. Mongeau et R. Brassard dans *Cereal Chemistry* 59 (5) : 413-417, 1982.

b) L'utilisation de la fibre de bale d'avoine comme agent gonflant dans le but de réduire le nombre de calories n'a pas été approuvée, c.-à-d. qu'il est inacceptable de faire une allégation relative à la réduction de calories concernant un produit auquel on a ajouté des fibres de bale d'avoine.

c) Les fibres alimentaires de sources nouvelles ne peuvent être calculées ni déclarées dans le tableau de la valeur nutritive d'un aliment à moins que la preuve de leur efficacité comme fibres alimentaires dans un même type d'aliment n'ait été établie par des essais cliniques à la satisfaction de la Direction générale des produits de santé et des aliments et qu'une lettre de non-objection n'ait été envoyée au fabricant. (Voir la ligne directrice n° 9 de la Direction des aliments, « Lignes directrices concernant l'innocuité et les effets physiologiques des sources de fibres nouvelles et des produits alimentaires qui en contiennent », révisée en novembre 1994, consulter le site Web suivant : http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/ne-en/nq-qn/f_fibres_alimentaires.html)

d) Les fibres alimentaires de sources nouvelles ne peuvent être calculées ni déclarées dans le tableau de la valeur nutritive, peu importe les règles applicables aux « aliments ordinaires » à moins que la preuve de leur efficacité comme fibres alimentaires dans les substituts de repas n'ait été établie par des essais cliniques à la satisfaction de la Direction générale des produits de santé et des aliments et qu'une lettre de non-objection n'ait été envoyée au fabricant. (Voir la politique relative à l'utilisation des fibres alimentaires dans les substituts de repas, Direction générale des produits de santé et des aliments, septembre 1993).

Analyse des fibres alimentaires

La teneur totale en fibres alimentaires peut être déterminée par l'une des méthodes d'analyse suivantes ou au moyen des méthodes pertinentes qui sont présentées dans l'édition la plus récente des méthodes d'analyse officielles de l'AOAC International (voir www.aoac.org) ou par de méthodes équivalentes :

- a) Mongeau, R. et R. Brassard, *Enzymatic gravimetric determination in foods of dietary fibre as the sum of insoluble and soluble fibre fractions: summary of collaborative study*. JAOAC Int. 76:923-925, 1993. (Méthode n° 992.16 de l'AOAC. On peut obtenir une version détaillée de la méthode [HPB-FC-12] en s'adressant à la Direction générale des produits de santé et des aliments, de Santé Canada.)
- b) Prosky, L., Asp, N-G, Furda, I., DeVries, J.W., Schweizer, T.F., et Harland B.F. *Determination of total dietary fibre in foods and food products: collaborative study*. JAOAC 68, 677 (1985) ; 69, 259 (1986). (Méthode n° 985.29 de l'AOAC. La méthode de Prosky et coll. surestime la teneur en fibres des légumineuses desséchées à l'exception des graines de soja, à moins que l'analyse ne porte sur des échantillons non cuits ou passés à l'autoclave.)
- c) Englyst, H., Quigley, M.E., Hudson, G.J. et Cummings J.H. *Determination of dietary fibre as non-starch polysaccharides by gas-liquid chromatography*. Analyst 117:1707-1714, 1992. (La méthode ci-dessus plus le dosage de la lignine par le permanganate produisent des résultats comparables aux méthodes a) et b), bien que dans certains cas, les résultats soient moins élevés en dépit du dosage de la lignine par le permanganate.)

6.8.2 Sucres

« **Sucres** » désigne tous les monosaccharides et les disaccharides [article B.01.001].

6.8.3 Polyalcools

Les polyalcools (aussi nommés polyols, alcools du sucre ou itols) comprennent l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le sirop de maltitol, le mannitol, le sorbitol, le sirop de sorbitol le xylitol et l'érythritol. Les déclarations de la teneur en polyalcools ne doivent pas inclure la quantité d'eau présente dans le sirop de maltitol et le sirop de sorbitol.

6.8.4 Amidon

La déclaration de la teneur en amidon n'inclut pas les fibres alimentaires. L'amidon peut être analysé directement ou calculé en fonction de l'écart. Lorsqu'on analyse l'amidon directement, les éléments glucidiques ne totalisent pas nécessairement 100 %.

6.9 Protéines

Le calcul de la cote protéique d'un aliment est fondé sur la teneur en protéines dans une ration quotidienne normale de cet aliment conformément à l'annexe K de la partie D du *Règlement sur les aliments et drogues*. (Se reporter également au tableau 6-4 et à 6.3.1 du présent *Guide*).

On calcule la cote protéique en multipliant la **quantité** de protéines présentes dans la ration quotidienne normale de l'aliment par la **qualité** des protéines, soit le coefficient d'efficacité protéique (CEP) de l'aliment.

Cote protéique = Teneur en protéines par ration quotidienne normale x Coefficient d'efficacité protéique (CEP)

Les CEP établis sont présentés dans le tableau 6-13. Les CEP qui ne sont pas déjà établis doivent être déterminés par des études d'alimentation avec des rats.

6.9.1 Calcul des cotes protéiques

Exemple – Calcul de la cote protéique du pain blanc

Pourcentage (%) de protéines = 8,4
Ration quotidienne normale = 150 g (5 tranches)
Quantité de protéines présentes dans une ration quotidienne normale = $0,084 \times 150 \text{ g} = 12,6 \text{ g}$
CEP = 1,0
Cote protéique = $12,6 \times 1,0 = 12,6$

Exemple – Calcul de la cote protéique d'un oeuf entier

Pourcentage (%) de protéines = 12,8
Ration quotidienne normale = 100 g (2 oeufs)
Quantité de protéines présentes dans une ration quotidienne normale = $0,128 \times 100 \text{ g} = 12,8 \text{ g}$
CEP = 3,0
Cote protéique = $12,8 \times 3,0 = 38,4$

Coefficient d'efficacité protéique
Tableau 6-13

Aliment	Coefficient d'efficacité protéique (CEP) ^{1,2}
Amandes	0.4
Orge	1.7
Petits haricots blancs secs	1.2
Boeuf ou veau, muscle	2.7
Salami au boeuf	2.6
Ragoût de boeuf	1.8
Bologne	2.1
Pain blanc	1
Blé bulgur	1.4
Caséine	2.5
Cheddar	2.5
Saucisses fumées au poulet	2.1
Pois chiches cuits	1.6
Maïs entier	1.4
Petit-lait séché	2.6
Blanc d'oeuf	3
Oeuf entier	3
Poisson (voir aussi thon)	2.7
Gélatine ou collagène hydrolysé	0
Haricots rouges	1.1
Rognons de boeuf	2.7
Lentilles cuites	0.3
Foie de boeuf	2.7
Macaroni au fromage	2.1
Lait	2.5

Aliment	Coefficient d'efficacité protéique (CEP) ^{1,2}
Viandes musculaires (bison, agneau, etc)	2.7
Flocons d'avoine	1.8
Farine de pois	1.2
Cacahuètes	1.7
Haricots Pinto	0.5
Porc, jambon	2.7
Filet de porc	2.7
Volaille	2.7
Riz	1.5
Gluten du blé-riz	0.2
Seigle	1.3
Saucisse	1.7
Mollusques	2.7
Graines de soja chauffées	2.3
Protéines de soja	2
Graines de tournesol	1.2
Blé entier	0.8
Farine blanche	0.7
Saucisse fumée	2.1

- Notas :
1. La méthode officielle pour déterminer le coefficient d'efficacité protéique est la méthode FO-1 du 15 octobre 1981 de la Direction générale de la protection de la santé de Santé Canada.
 2. Révisé conformément au document du 24 janvier 1996 de la Division d'évaluation de la nutrition de Santé Canada, intitulé « Guidance for Protein Quality Evaluation of Foods ».

6.10 Vitamines et minéraux nutritifs

La déclaration des vitamines et des minéraux nutritifs dans le tableau de la valeur nutritive est fondée sur la teneur combinée des éléments nutritifs présents naturellement dans l'aliment et de ceux qui y sont

ajoutés. La déclaration des vitamines et des minéraux nutritifs est exprimée en pourcentage de la valeur quotidienne par portion déterminée.

Seuls les vitamines et les minéraux nutritifs qui sont inclus dans les tableaux 6-1 et 6-2 du présent chapitre peuvent être inclus dans le tableau de la valeur nutritive.

6.10.1 Vitamine A

La teneur en vitamine A est calculée en équivalents rétinol (ER). L'apport du rétinol et du bêta-carotène est utilisé pour déterminer la teneur totale en vitamine A d'un aliment donné.

La teneur en vitamine A est calculée à partir de la teneur en rétinol et en bêta-carotène et ses dérivés, selon la formule suivante :

$$\text{teneur totale en vitamine A (ER)} = \mu\text{g de rétinol} + (\mu\text{g de bêta-carotène} \div 6)$$

On exprimait auparavant la teneur en vitamine A d'un aliment en unités internationales (UI). On convertit les unités internationales (UI) de la vitamine A en équivalents rétinol (ER) au moyen des formules suivantes :

$$\text{UI de rétinol} \div 3,33 = \text{ER}$$

$$\text{UI de bêta-carotène} \div 10 = \text{ER}$$

La table suivante permet de convertir les UI de rétinol et les UI de bêta-carotène en ER.

Table de conversion des UI de rétinol et des UI de bêta-carotène en ER
Tableau 6-14

Table de conversion des UI de rétinol et des UI de bêta-carotène en ER		
UI de rétinol	=	ER = UI de bêta-carotène
5.0100150200e+59		1.53045608e+53
		1.50300450601e+73

Table de conversion des ER en % de la valeur quotidienne (VQ) pour la vitamine A
Tableau 6-15

Table de conversion des ER en % VQ pour la vitamine A		
ER	% VQ ≥ 2 ans*	% VQ < 2 ans**
1.530456076e+53	2.44681010102e+34	4.81015202525e+37

* Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine A pour les personnes d'au moins deux ans est de 1 000 ER.

** Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine A pour les personnes de moins de deux ans est de 400 ER.

6.10.2 Vitamine D

On mesure la teneur en vitamine D en microgrammes (μg). On l'exprimait auparavant en unités internationales (UI).

La teneur en vitamine D est calculée selon la formule suivante :

$$1 \mu\text{g d'ergocalciférol (vitamine D}_2\text{) ou de cholécalciférol (vitamine D}_3\text{)} \\ = 40 \text{ UI de vitamine D}$$

Le tableau suivant renferme des UI de vitamine D converties en μg , et le calcul du pourcentage (%) de la valeur quotidienne de vitamine D pour les adultes et les enfants.

Table de conversion pour la vitamine D
Tableau 6-16

Table de conversion pour la vitamine D
--

UI	µg	% VQ ≥ 2 ans)*	% VQ < 2 ans**
4.10e+21	0,10	2.61015202530e+19	226810151520202550
	0,25		
	0,50		
	0,75		
	1,00		
	1,25		
	1,50		
	1,75		
	2,00		
	2,25		
	2,50		

* Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine D pour les personnes d'au moins deux ans est de 5 ug.

** Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine D pour les personnes de moins de deux ans est de 10 ug.

6.10.3 Vitamine E

La quantité de vitamine E est déterminée en fonction de la teneur en d-alpha-tocophérol exprimée en milligrammes. L'alpha-tocophérol peut être d'origine naturelle (*d*-alpha-tocophérol ou *RRR*-alpha-tocophérol¹) ou peut être ajoutée sous sa forme synthétique (*dl*-alpha-tocophérol ou *all rac*-alpha-tocophérol²). De plus, les formes estérifiées de vitamine E (acétates et succinates d'alpha-tocophérol) sont utilisées pour augmenter la stabilité de la vitamine.

La vitamin E en mg est déterminée selon les équivalences suivantes :

- 1 mg *d*-alpha-tocophérol = 1 mg vitamine E
- 1 mg *dl*-alpha-tocophérol = 0,74 mg vitamine E

La vitamine E était auparavant exprimée en unités internationales (UI). On utilise encore les UI dans les articles D.01.010 et D.01.011 du *Règlement sur les aliments et drogues* qui réglementent la quantité de vitamine E qui peut être ajoutée aux aliments. Les UI sont déterminées selon la formule suivante :

$$1 \text{ IU de vitamine E} = 0,67 \text{ mg de vitamine E}$$

Le tableau suivant permet de convertir en mg les UI de vitamine E au même titre que le calcul des pourcentages (%) de la valeur quotidienne de vitamine E pour les adultes et les enfants.

1. *d*-alpha-tocophérol = *RRR*-alpha-tocophérol = vitamine E naturelle
2. *dl*-alpha-tocophérol = *all rac*-alpha-tocophérol = vitamine E synthétique

Table de conversion pour la vitamine E
Tableau 6-17

Table de conversion pour la vitamine E			
UI	mg	% VQ ≥ 2 ans*	% VQ < 2 ans**
0,25	0,17	2.46101515203e+28	6.10203540607e+37
0,5	0,34		
1,0	0,67		
1,5	1,0		
2,0	1,3		
2,5	1,7		
3,0	2,0		
3,5	2,3		
4,0	2,7		
4,5	3,0		
5,0	3,4		
5,5	3,7		
6,0	4,0		
6,5	4,4		
7,0	4,7		
7,5	5,0		

* Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine E pour les personnes d'au moins deux ans est de 10 mg.

** Les règles d'arrondissement ont été appliquées à ces chiffres. L'apport quotidien recommandé de vitamine E pour les personnes de moins de deux ans est de 3 mg.

6.10.4 Vitamine C

La teneur en vitamine C est établie en fonction de la teneur en acide *L*-ascorbique et en acide *L*-déhydro-ascorbique et en leurs dérivés, calculée en milligrammes d'équivalents d'acide *L*-ascorbique et exprimée en milligrammes.

6.10.5 Thiamine

La teneur en thiamine et en ses dérivés est établie en fonction de la teneur en thiamine exprimée en milligrammes.

6.10.6 Riboflavine

La teneur en riboflavine et en ses dérivés est établie en fonction de la teneur en riboflavine exprimée en milligrammes.

6.10.7 Niacine

La teneur en niacine est maintenant déclarée en équivalents de niacine (EN) plutôt qu'en milligrammes (mg). La formule de conversion est la suivante :

$$\text{EN} = \text{mg de niacine et/ou d'acide nicotinique} + \text{mg de tryptophane} \div 60$$

On peut évaluer la teneur en tryptophane d'un aliment lorsque sa teneur en protéines est connue. Les protéines de l'oeuf renferment 1,5 % de tryptophane, celles du lait, de la viande, de la volaille et du poisson, 1,3 % et celles provenant d'autres sources et de sources combinées, 1,1 %.

Exemple de calcul – Pourcentage (%) de l'AQR de niacine, provenant d'une source protéique combinée

Une portion de 60 g d'un aliment contient 4,26 mg de niacine et 7,5 g de protéines d'une source combinée :

- EN de la niacine seule = 4,26 EN
- Calculer la teneur en tryptophane (soit 1,1 % des protéines)
 $1,1 \% \times 7,5 \text{ g de protéines} = 0,082 \text{ g de tryptophane} = 82 \text{ mg}$
- Au moyen de la formule de conversion ci-dessus, diviser la quantité (mg) de tryptophane par 60
 $\frac{82 \text{ mg}}{60 \text{ mg}} = 1,36 \text{ EN}$
- Ajouter les équivalents de niacine (EN) provenant des teneurs en niacine et en tryptophane
 $4,26 \text{ EN} + 1,36 \text{ EN} = 5,62 \text{ EN}$
- Calculer le pourcentage (%) de l'apport quotidien recommandé de niacine (soit 23 EN, pour les adultes)
 $\frac{5,62 \text{ EN}}{23 \text{ EN}} \times 100 \% = 24 \% \text{ de l'AQR}$

- Arrondir le pourcentage de l'apport quotidien recommandé conformément au tableau de B.01.401 du *Règlement sur les aliments et drogues* pour obtenir le pourcentage de la valeur quotidienne qui doit être déclaré dans le tableau de la valeur nutritive
24 % de l'AQR = 25 % de la valeur quotidienne (valeur arrondie)

6.10.8 Vitamine B₆

La teneur en vitamine B₆ est établie en fonction de la teneur en pyridoxine, en pyridoxal et en pyridoxamine et en leurs dérivés, calculée en milligrammes d'équivalents de pyridoxine et exprimée en milligrammes.

6.10.9 Folacine ou folate

La teneur en folacine ou en folate est déterminée en fonction de la teneur en acide folique (ptéroylmonoglutamique) et en composés apparentés démontrant la même activité biologique que l'acide folique, calculée en microgrammes d'équivalents d'acide folique et exprimée en microgrammes.

Le terme à utiliser dans la déclaration sur l'étiquette est « Folate » [article 14(h) de la colonne 2 du tableau de B.01.402].

6.10.10 Vitamine B₁₂

La teneur en vitamine B₁₂ est déterminée en fonction de la teneur en cyanocobalamine et en composés apparentés démontrant la même activité biologique que la cyanocobalamine, calculée en microgrammes d'équivalents de cyanocobalamine et exprimée en microgrammes.

6.10.11 Acide pantothénique ou pantothénate

La teneur en acide pantothénique ou pantothénate est déterminée en fonction de la teneur en acide *d*-pantothénique et exprimée en milligrammes. Le pantothénate est également connu sous d'autres noms, p. ex., vitamine B₅, mais on doit utiliser uniquement le terme « Pantothénate » ou « Acide pantothénique » dans la déclaration [B.01.402, 14(k) du tableau].

6.11 Test de vérification de la conformité pour l'évaluation de l'exactitude des données nutritionnelles

(visant l'étiquetage nutritionnel, les allégations nutritionnelles et les allégations relatives à la santé)

Consulter le site Web suivant pour obtenir le document intitulé « *Test de vérification de la conformité utilisé par l'ACIA pour évaluer l'exactitude des données nutritionnelles* » :

www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/nutricon/nutriconf.shtml