



Santé
Canada

Health
Canada

Le tableau de la valeur nutritive

vous aide à faire des choix éclairés

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

| Valeur nutritive | |
|-------------------------|----------------------|
| par 125 mL (87 g) | |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 80 | |
| Lipides 0,5 g | 1 % |
| saturés 0 g | |
| + trans 0 g | 0 % |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 0 mg | 0 % |
| Glucides 18 g | 6 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 3 g | |
| Vitamine A 2 % | Vitamine C 10 % |
| Calcium 0 % | Fer 2 % |

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments vous aidera à :

- Comparer plus facilement les produits
- Vérifier la valeur nutritive d'un aliment
- Mieux respecter certains régimes spécifiques
- Augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier

www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel

Canada