



Santé  
Canada

Health  
Canada

# Le tableau de la valeur nutritive

*vous aide à faire des choix éclairés*

*Le tableau de la valeur nutritive est plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.*

## Valeur nutritive

par 125 mL (87 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

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

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

# L'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments

**Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.**

## **Les allégations nutritionnelles**

Le gouvernement réglemente les critères à respecter avant qu'une allégation nutritionnelle puisse être utilisée sur une étiquette ou dans la publicité d'un aliment.

Une allégation fait ressortir certaines caractéristiques nutritionnelles d'un aliment. Recherchez l'un des mots suivants :

sans	teneur réduite	source de
léger	faible teneur	source élevée
moins de	source très élevée	bonne source
plus de	plus faible teneur	excellente source

Une allégation peut aussi faire ressortir une relation entre l'alimentation et une maladie, par exemple :

- ▶ Une alimentation saine, riche en une variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.
- ▶ Une alimentation saine, pauvre en acides gras saturés et trans peut réduire le risque de maladies cardiaques.

## **La liste des ingrédients**

- ▶ Les ingrédients doivent apparaître en ordre décroissant, en fonction de leur poids.
- ▶ La liste des ingrédients est une importante source de renseignements pour les personnes souffrant d'allergies ou celles qui désirent éviter certains ingrédients en raison de leurs croyances.

**Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Consultez le tableau de la valeur nutritive pour faire des choix santé.**

**Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau.**

**Pour obtenir plus d'information sur la valeur nutritive d'un aliment, consultez le tableau de la valeur nutritive.**