

Cabinet de Naturopathie Virtuel

Louise Therien, N.D. S.E.S.

COMMENT LIRE ET INTERPRÉTER
LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES
Apperçu de la formation

L'étiquetage des aliments... comment décoder pour bien choisir?

Valeur nutritive **1**
par 4 craquelins (20 g) **2** **3**

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
saturés 0,5 g	8 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 130 mg	5 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

4

6

Ingrédients : Blé entier, huile végétale shortening, sel.

5

Faible en gras, sans cholestérol,
source de fibres



POURQUOI lire les étiquettes?...



Tableau de la valeur nutritive pour :

- Comparer plus facilement les produits
- Vérifier la valeur nutritive des aliments
- Mieux respecter certains régimes spéciaux
- Augmenter ou diminuer votre consommation de certains nutriments
- Prévenir certaines maladies chroniques attribuables à une mauvaise alimentation...

Tel que le diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.

Moins de Gras
Plus de Sucre

Plus de Gras
Moins de Sucre

La crème glacée de référence		La crème glacée « sans sucre ajouté »	
Valeur nutritive 		Valeur nutritive 	
Par ½ tasse (125 mL)		Par ½ tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120		Calories 130	
Lipides 5 g	9 %	Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g	16 %	Saturés 3 g	16 %
+ Trans 0.2 g		+ Trans	
Cholestérol		Cholestérol	
Sodium 65	%	Sodium	%
Glucides 19	%	Glucides	%
Fibres 1 g	%	Fibres	%
Sucres 14		Sucres	
Protéines 1		Protéines	
Vitamine A	%	Protéine	
Calcium 2 %		Vitamine A 4 %	Vitamine C 0 %
		Calcium 6 %	Fer 0 %



Cabinet de Naturopathie Virtuel

Louise Therien, N.D. S.E.S.

Gestion de la santé pour un Recouvrement de santé accéléré

Déséquilibre hormonal
Gestion de symptômes de ménopause
Supplémentation alimentaire
Gestion de poids