



Si je reçois ce document, c'est que certains **aliments pièges** sont présents dans mon alimentation :

- Les produits de boulangerie comme les beignes, les brioches, les croissants, les muffins du commerce et les pâtisseries
- Les collations ou les desserts comme les barres tendres ou de céréales, les biscuits, la crème glacée, le chocolat, les gâteaux, les tartes, etc.

### *Devons-nous bannir ces aliments ?*

**NON!** Ces petites douceurs ont leur place dans une saine alimentation.

#### **MAIS...**

Pour combler une fringale en après-midi ou pour terminer un repas, les desserts, les collations et les produits de boulangerie du commerce sont trop souvent les aliments favoris des consommateurs. Or, la majorité de ces aliments cachent des quantités importantes de gras (souvent des mauvais gras!) et de sucre contribuant ainsi à leur haute teneur en calories.

#### **ET ALORS ?**

Selon la fréquence et la grosseur des portions consommées, ces aliments peuvent nuire au contrôle du poids, faire augmenter les taux de lipides dans le sang (taux de cholestérol et de triglycérides) et affecter la glycémie (taux de sucre) de la personne diabétique.

#### **DONC...**

Il vaut mieux les consommer avec beaucoup de modération !

**Attention aux aliments pièges !**

### *Comparons...*

#### Équivalences

ALIMENTS	c. à thé de gras	c. à thé de sucre	Calories
1 pomme	0	3	70
4 biscuits secs	0.5	3	90
2 biscuits brisures de chocolat	1	3	130
1 barre tendre	1	5	140
½ tasse de crème glacée	2	4	150
1 galette à l'avoine du commerce	2	5	195
1 beigne glacé	3	6	270
1/8 de tarte aux pommes	3	8	300
1 chocolatine	4	7	330
1 muffin du commerce	5	12	370

### *Voici quelques trucs pour mieux profiter des petites douceurs\* :*

- Cuisinez en quelques minutes des produits maison, muffins, pains (aux bananes, carottes...). Ils se dégusteront aussi bien au déjeuner, au repas ou à l'heure de la collation
- Réduisez de moitié la quantité de sucre requise dans une recette
- Remplacez le beurre ou la graisse d'une recette par une quantité égale de margarine non hydrogénée
- Les croustades aux pommes ou aux petits fruits et les purées de fruits maison font toujours le bonheur de tous !
- Servez un gâteau des anges avec un coulis de fruits
- Optez pour les sorbets maison, le yogourt glacé ou encore un dessert de soya

\* Voir livre de recettes suggéré au verso

### Quelques exemples de bons choix de barres de céréales\* :

- General Mills<sup>MD</sup> : Fibre 1 délice, barres tendres trempées, granola tendres
- Kashi<sup>MD</sup> : Barres sept céréales, granola au chia ou garnies, ou croquantes, entières
- Kellogg's<sup>MD</sup> : Vector protéines
- Nature's Path<sup>MD</sup> : Superfood
- Quaker<sup>MD</sup> : Barres au gruau sur le pouce, tendres grains anciens ou fibres et oméga-3, granola croquantes
- Val Nature<sup>MD</sup> : Boîte à lunch, carrés à l'avoine

### Quelques exemples de bons choix de biscuits :

- Almonds Thin<sup>MD</sup> : Nonnis
- Belvita<sup>MD</sup> : Petit déjeuner tendre
- Christie<sup>MD</sup> : Petit abeille, Graham
- Dad's<sup>MD</sup> : Farine d'avoine
- Dare<sup>MD</sup> : Petits plaisirs réguliers ou croquants, Tradition Goglu ou Village ou Thé social ou Petit beurre, Pattes d'ours mélasse ou banane ou pause du matin
- Leclerc<sup>MD</sup> : Praeventia, Vital
- PC<sup>MD</sup> : Gingembre, Arrowroot, Forme d'animaux
- Vital<sup>MD</sup> : Son avoine et canneberges, mini-biscuits
- Voortman<sup>MD</sup> : Social, avoine, croquants aux amandes

\* Sources de fibres alimentaires

### Voici quelques critères pour mieux choisir un dessert commercial ou évaluer une recette de dessert :

- Moins de 30 g de glucides /portion
- ≤ 2 g ou moins de gras saturés et trans / portion
- Les matières grasses à privilégier : les margarines non hydrogénées ou l'huile végétale. Consultez la liste d'ingrédients

N'oubliez pas de vérifier la grosseur de la portion

**Lipides** : indique la quantité totale de gras saturés + trans (mauvais gras) : leurs quantités sont incluses dans les lipides

**Glucides** : ensemble des sucres présents dans les aliments regroupant l'amidon, les fibres, les sucres ajoutés ou naturels

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

### Barres de céréales et biscuits : Comment les choisir ?

ALIMENTS	Caractéristiques à privilégier	Informations à rechercher sur le tableau de valeur nutritive
Barres de céréales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible en gras saturés et trans</li> <li>• Source de fibres alimentaires</li> </ul>	<b>Pour 1 barre :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ≤ 10 g de sucre</li> <li>• ≥ 3 g de fibres</li> </ul>
Biscuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible en gras saturés et trans</li> <li>• Quantité modérée de matières grasses et de sucre</li> </ul>	<b>Pour 1 portion de biscuits (30 g) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ≤ 1 g de gras saturés et trans</li> <li>• ≤ 10 g de sucres</li> <li>• Devrait contenir ≥ à 1g de fibres</li> </ul>

≤ : égal ou inférieur à  
 ≥ : égal ou supérieur à

**Pour que dessert rime avec saine alimentation, voici un livre de recettes suggéré :**

*Collations! pour les gens actifs* - Extenso, UdeM 2014