



Si je reçois ce document, c'est que les grignotines figurent régulièrement parmi mes choix d'aliments. Des exemples de grignotines :

- les croustilles faites de pomme de terre, de maïs ou même de légumes
- le maïs soufflé
- les petits craquelins de blé, riz, soya...
- les bretzels
- les bâtonnets de fromage
- les arachides, les noix d'acajou et autres noix, mélangées, salées...






Bon pour le palais

Cuites à l'ancienne, ondulées, fromagées, peu importe leur forme ou leur saveur, nous avons tous nos croustilles préférées ! Grâce à leurs côtés craquant, fondant et salé, les grignotines possèdent les qualités qui plaisent à notre palais. C'est pourquoi il peut être difficile de contrôler les quantités ingérées.

Alors que leur reproche-t-on ?

La plupart de ces produits alimentaires sont denses en calories, en raison de leur quantité de gras et/ou de glucides (sucre), sans compter qu'elles ont une teneur fort appréciable en sel.

Voici un exemple :

|  | Croustilles régulières (sans gras trans) 70 g* | Croustilles cuites au four 70 g* |
|---|---|---|
| GRAS (c. à thé) |  |  |
| GLUCIDES (carrés de sucre) |  |  |
| CALORIES** | 390 | 280 |






* Équivaut à un format individuel de croustilles

** Les besoins quotidiens moyens d'une femme sont de 1800 calories et d'un homme de 2000 calories

Pour mieux juger !

Pour améliorer ses choix, il vaut vraiment la peine de comparer les différentes versions offertes pour un même produit.

Par exemple :

|  | Maïs soufflé arôme de beurre 50g (7 tasses) | Maïs soufflé nature 50g (7-8 tasses) |
|---|---|---|
| GRAS (c. à thé) |  |  |
| GLUCIDES (carrés de sucre) |  |  |
| CALORIES** | 300 | 160 |

Des aliments pièges

Les noix en sont un bon exemple. S'il est vrai que les noix contiennent plusieurs éléments nutritifs intéressants, lorsqu'elles sont préparées avec de l'huile et du sel, elles perdent de l'attrait pour la santé. Rajoutons que les noix de tous types (arachides, acajou, amandes, mélange du randonneur...) sont riches en calories ! Elles constituent une excellente collation pour les longues randonnées, mais pas pour la télé ou l'écran d'ordinateur !



1 tasse d'amandes (sans écales) =
870 calories

Pour éviter de toujours voir le fond du sac!

Comme il est souvent difficile de contrôler ses apports, quelques trucs s'offrent à nous pour limiter les excès :

- Rien de pire que de manger à même le sac ! Servez-vous une quantité raisonnable dans un bol et resserrez immédiatement le sac !
- Réservez ces « aliments plaisirs » pour les occasions spéciales
- Laissez tomber les formats « jumbo » et achetez plutôt les petits formats vendus à l'unité. Tant pis pour la différence de prix !
- À l'épicerie, évitez d'emprunter la rangée des grignotines ! Comment résister quand on en garnit ses armoires ?



7 pommes de terre au four



Une personne de 75 kg (165 lbs) doit faire 3 ¼ heures de marche rapide (5,6 km/h) pour brûler les calories ingérées !

- Les supermarchés, dépanneurs ou autres, offrent une multitude de produits pour grignoter. En comparant les produits, vous dénicherez des alternatives intéressantes
- Ne vous laissez pas bernier : que les grignotines soient sans gras trans, cuites au four, aux légumes, à l'huile d'olive, multigrains, au sel marin ou même biologiques elles demeurent des aliments fortement caloriques, salés et sans grande valeur nutritive !
- Vos portions de noix sont-elles généreuses ? Congelez-les et ne dégelez que la portion désirée

Tout est question de fréquence et de quantité

Ces gâteries à « grignoter » ont leur place dans une saine alimentation à condition de les consommer à l'occasion et en quantité raisonnable!

Faites de meilleurs choix

Voici des informations à se mettre sous la dent pour faire des choix judicieux.

CRITÈRES SUGGÉRÉS POUR CHOISIR UNE GRIGNOTINE :

- Sans gras trans ou sans huile hydrogénée
- Moins de 1g de gras saturés + trans/portion
- Rechercher une courte liste d'ingrédients
- Attention à la teneur en sodium particulièrement si vous êtes hypertendus

Consultez le tableau de valeur nutritive pour comparer les produits. Repérez :

- la **portion** (très souvent plus petite que celle que vous mangez !)
- la teneur en **lipides** (gras totaux)
- la teneur en **sodium** (sel)
- la teneur en **glucides** (sucres totaux)

| Valeur nutritive | |
|-------------------------|----------------------|
| par 125 mL (87 g) | |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 80 | |
| Lipides 0,5 g | 1 % |
| saturés 0 g | 0 % |
| + trans 0 g | |
| 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 % |

Des exemples de choix de grignotines

| PRODUITS | Lipides | Gras saturés et trans | Calories | Sodium |
|---|---------|-----------------------|----------|--------|
| Galettes de riz, Crispy Mini, nature, Quaker ^{MD} (9 g = 1 galette) | 0.4 | 0 | 35 | 0 |
| Croustilles Terra ^{MD} plantain* (28 g = 14 croustilles) | 7 | 0.5 | 140 | 80 |
| Maïs à éclater au micro-ondes PC Menu Bleu ^{MD} , Arôme naturel ou de beurre (1/2 sac ou 40 g) | 2 | 1 | 120 | 95 |
| Maïs soufflé Smart Pop, 100 calories, Orville Redenbacher's ^{MD} (1 mini sac/ 6 tasses) | 1 | 0 | 100 | 110 |
| Croustilles Terra ^{MD} original* (28 g = 14 croustilles) | 9 | 1 | 150 | 110 |
| Croustilles de maïs Tostitos ^{MD} , faible teneur en sodium (50 g) | 13 | 1.5 | 260 | 140 |
| Galettes de riz, Crispy Mini, caramel maison, Quaker ^{MD} (11 unités) | 0.5 | 0.1 | 80 | 190 |
| Croustilles de riz BBQ, PC ^{MD} (50 g) | 9 | 1 | 230 | 220 |
| Lay's ^{MD} original, cuites au four (50 g) | 3 | 0.5 | 200 | 230 |
| Craquelins de riz, Mince au riz, original, Christie ^{MD} (25 unités) | 2.5 | 0 | 200 | 240 |
| Lay's ^{MD} BBQ, cuites au four (50 g) | 5 | 1 | 210 | 320 |
| Bretzels-gaufres multigrains, PC Menu Bleu ^{MD} (25 unités) | 1 | 0 | 190 | 390 |

* Sources de fibres