

Laissez la Fondation des maladies du cœur vous aider à faire vos emplettes!

FRUITS ET LÉGUMES

Fruits

- Pommes
- Bananes
- Raisins
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Légumes

- Brocoli
- Carottes
- Ignames
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CHARCUTERIE

- Viandes maigres
- Olives
- Fromage faible en gras
- _____
- _____

PAINS

- Pain de grains entiers
- Tortilla
- Pita de grains entiers
- _____
- _____

VIANDES, FRUITS DE MER ET POISSONS

Bœuf

- Bœuf haché
- Rôti
- _____
- _____

Porc

- Longe
- Jambon
- _____

Poulet

- Poitrine
- _____
- _____

Poisson et fruits de mer

- Saumon
- Flétan
- _____
- _____

PRODUITS LAITIERS

- Margarine non hydrogénée
- Fromage faible en gras
- Lait (1 %)
- _____
- _____
- _____

ALIMENTS CONGELÉS

Fruits

- Bleuets
- Melon
- _____
- _____

Légumes

- Carottes
- Maïs
- _____
- _____

Repas

- Lasagne
- Pizza
- _____
- _____

Desserts

- Yogourt congelé
- _____

COLLATIONS

- Noix
- Maïs soufflé faible en gras trans
- _____

- _____
- _____

BOISSONS

- Jus de fruits
- Jus de tomate
- _____
- _____

CONDIMENTS

- Moutarde
- Vinaigrette faible en gras
- Sauce soya faible en sodium
- _____
- _____
- _____

HUILES

- Huile d'olive
- Huile de canola
- _____
- _____

VINAIGRETTES

- _____
- _____
- _____

PRODUITS EN CONSERVE

Fruits

- Fruits mélangés
- Pêches
- _____
- _____

Légumes

- Maïs
- Haricots verts
- _____
- _____

Légumineuses

- Lentilles
- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Pois chiches

- _____
- _____

Fruits de mer /viandes

- Saumon
- Thon
- _____

ALIMENTS EN VRAC

- Graines
- Noix
- _____
- _____
- _____

CRAQUELINS

- Toast Melba
- Triscuits faibles en gras trans
- _____

GRAINS / RIZ

- Riz brun
- Couscous
- Avoine
- _____
- _____

PÂTES

- Spaghetti de blé entier
- _____
- _____

CÉRÉALES

- Son
- _____

PRODUITS INTERNATIONAUX

- Tofu
- Pâte de cari
- Sauce pour pâtes
- _____
- _____

ARTICLES POUR BÉBÉ

- Couches
- Serviettes

- Céréales pour bébé
- _____
- _____
- _____

ARTICLES POUR ANIMAUX

- Aliments pour animaux
- Litière pour chats
- _____

ARTICLES DE TOILETTE

- Savon
- Déodorant
- Shampoing
- _____
- _____
- _____

PAPIER / CONSERVATION DES ALIMENTS

- Feuille d'aluminium
- Pellicule plastique
- Mouchoirs
- _____
- _____
- _____

PRODUITS DE NETTOYAGE

- Savon à vaisselle
- _____
- _____
- _____
- _____

DIVERS

- Piles
- Ampoules électriques
- _____
- _____
- _____
- _____



Choisissez Visez santé^{MC}... c'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation!

Visez santé est le programme d'information sur les aliments de la Fondation des maladies du cœur. Les diététistes de la Fondation évaluent chaque produit participant au programme à l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Le symbole Visez santé qui apparaît sur l'emballage d'un aliment vous indique que ce produit s'insère dans une saine alimentation!

Pour plus de détails, visitez nous au




FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Conseil sur les étiquettes nutritionnelles et la saine alimentation de la part des diététistes de la Fondation des maladies du cœur

Lisez les étiquettes : elles peuvent vous en dire long!

- La liste des ingrédients débute par l'ingrédient le plus utilisé dans le produit.
- Le tableau de valeur nutritive vous dit combien de calories et d'éléments nutritifs on retrouve dans une portion.



| Valeur nutritive Nutrition Facts | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------|
| par 125 mL (30 g) / Per 125 mL (30 g) | | |
| Teneur / Amount | % valeur quotidienne / % Daily Value | |
| Calories / Calories | 121 | |
| Lipides / Fat | 1 g | 0 % |
| saturés / Saturated | 0 g | 0 % |
| + trans / Trans | 0 g | |
| Cholestérol / Cholesterol | 0 mg | |
| Sodium / Sodium | 180 mg | 8 % |
| Glucides / Carbohydrate | 26 g | 9 % |
| Fibres / Fibre | 3 g | 12 % |
| Sucres / Sugars | 3 g | |
| Protéines / Protein | 2 g | |
| Vitamine A / Vitamin A | 0 % | |
| Vitamine C / Vitamin C | 0 % | |
| Calcium / Calcium | 2 % | |
| Fer / Iron | 30 % | |
| Thiamine / Thiamine | 45 % | |
| Niacine / Niacin | 6 % | |
| Vitamine B6 / Vitamin B6 | 10 % | |
| Folate / Folate | 8 % | |
| Pantothénate / Pantothenate | 6 % | |

Health Check logo: "HEALTHY AND SOUND. FIBRE SAINE. *CONTRAINDICATIONS MALADIES DU CŒUR"

Tableau de la valeur nutritive / Nutrition Facts table

- Les bonnes sources de fibres sont les aliments de grains entiers, les légumes, les légumineuses et les fruits.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau afin d'aider les fibres à transiter dans votre système plus facilement.

La taille des portions : combien de calories et d'éléments nutritifs consommez-vous?

- Recherchez la taille des portions sous « Valeur nutritive ».
- En comparant des produits, assurez-vous que les tailles des portions sont les mêmes.
- Si vous prévoyez consommer deux fois la taille de la portion, vous devez doubler le nombre de calories et d'éléments nutritifs.

C'est peu ou beaucoup? Qu'est-ce que le pourcentage d'apport quotidien?

- Le pourcentage d'apport quotidien vous indique si le produit contient peu ou beaucoup d'un élément nutritif spécifique, comme la vitamine C, par exemple.
- Si un aliment contient 25 % ou plus du pourcentage d'apport quotidien, il contient beaucoup de cet élément nutritif. Si un aliment en contient 10 % ou moins, il contient peu de cet élément nutritif.
- Recherchez le pourcentage de valeur nutritive le plus élevé pour les éléments nutritifs comme la fibre, les vitamines A et C ainsi que le calcium et le fer.
- Recherchez le pourcentage d'apport quotidien le plus faible pour les lipides, les lipides saturés et les gras trans, le cholestérol et le sodium.

Une alimentation riche en fibres peut réduire vos risques de maladies cardiovasculaires!

- Recherchez les glucides dans le tableau de valeur nutritive pour savoir combien de fibre contient une portion.
- Choisissez les aliments qui contiennent 2 g ou plus de fibres par portion.

Lipides sains et moins sains : tout ce que vous devez savoir!

- Les lipides procurent de l'énergie et des éléments nutritifs, mais faites attention aux lipides malsains.
- Choisissez des lipides sains comme les lipides mono-insaturés (p. ex., huile d'olive ou de canola, noix, graines) et polyinsaturés (p. ex., margarines non hydrogénées, huiles de carthame, de tournesol et de maïs).
- Limitez la quantité de lipides saturés et de gras trans que vous consommez. Une alimentation riche en lipides saturés et en gras trans peut faire augmenter vos risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- En comparant les produits, recherchez ceux qui contiennent le plus faible pourcentage d'apport quotidien en lipides.

Les faits sur le sodium!

- Le sodium est mentionné dans le tableau de valeur nutritive.
- Choisissez les aliments qui contiennent le plus faible pourcentage d'apport quotidien en sodium (sel).
- Quand vous achetez des légumes en conserve par exemple, choisissez un produit qui contient 480 mg ou moins de sodium par portion. Lors de l'achat d'une entrée, choisissez-en une qui contient 960 mg ou moins par portion.
- La plupart des aliments ont bon goût même sans y ajouter de sel. Réduisez la quantité de sel ajouté lors de la cuisson et à table. Remplacez-le plutôt par des fines herbes et des épices.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.