





# Comment lire une étiquette alimentaire ?

**SATURATED FAT**   
(ACIDES GRAS SATURÉS)


Pour réduire le risque de maladies cardiaques, visez à ce que les acides gras saturés ne représentent pas plus de 5 à 6 % de vos calories par jour, soit environ 13 grammes d'acides gras saturés par jour.

**SODIUM**  

Recherchez des produits contenant moins de 10%

**PROTEIN** 

Chacun a des besoins différents en protéines. Comparez les grammes de protéines indiqués sur l'étiquette à la quantité dont vous avez besoin.


**SERVING SIZE**   
(PORTION)

La mesure d'une portion unique qui contient la quantité de nutriments indiquée sur l'étiquette.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving Size	10 pieces (60g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	4%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 270mg	12%
<b>Total Carbohydrate 41g</b>	<b>15%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 40mg	2%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 170mg	2%
Phosphorus 125mg	10%
* The (%) Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

**% DAILY VALUE**   
(% VALEUR QUOTIDIENNE)



Le pourcentage de vos besoins quotidiens en nutriments dans une seule portion. Ce pourcentage est basé sur un régime de 2000 calories. Vos besoins quotidiens en calories peuvent être différents.

**CARBOHYDRATES**   
(GLUCIDES)


Si vous comptez les glucides, comparez les grammes indiqués sur l'étiquette à votre objectif.

**FIBER**    
(FIBRES)


Recherchez des aliments riches en fibres (20 % ou plus).

**ADDED SUGARS**    
(SUCRES AJOUTÉS)

Essayez de choisir des aliments contenant peu ou pas de sucres ajoutés.

**PHOSPHORUS**   
(PHOSPHORE)

Si vous devez éviter le phosphore, choisissez des aliments contenant moins de 15 %

**POTASSIUM** 

Si vous devez limiter votre consommation de potassium, choisissez des aliments contenant moins de 6 %

