



APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES POUR VOTRE PROCHAIN BARBECUE



Êtes-vous un passionné de barbecue qui n'hésite pas à allumer son grill, quelle que soit la saison, ou préférez-vous vous adonner à cette activité lorsque le temps est chaud? Peu importe votre préférence, passez à un autre niveau à l'aide de ces délicieuses idées faciles à réaliser.

- » **Faites passer vos plats principaux au niveau supérieur.** Au lieu des hamburgers et des hot-dogs habituels, faites cuire des brochettes de poulet ou de dinde, du poisson emballé dans du papier d'aluminium, des crevettes ou du tofu ferme mariné.
- » **Faites de vos légumes votre plat vedette.** Suivez la tendance et remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes. Faites des kebabs végétariens avec des tomates cerises, des morceaux de zucchini, des tranches de poivron et des champignons. Faites-en cuire un peu plus pour d'autres repas, tels que de la pizza, des pâtes ou des salades. Voilà ce que l'on appelle cuisiner de façon sensée.

Si vous achetez des aliments préparés pour votre prochain barbecue, lisez le tableau de la valeur nutritive (TVN) pour vous aider à faire des choix éclairés.

À SAVOIR

5 % de la valeur quotidienne ou moins c'est **peu** et 15 % de la valeur quotidienne ou plus c'est **beaucoup** d'un nutriment. Vous pourriez vouloir augmenter la consommation de certains nutriments comme les fibres, la vitamine A, le calcium et le fer.

Pour les aliments tels que les hamburgers, les hamburgers végétariens ou les brochettes prémarinées, choisissez ceux qui offrent le plus de fer et une plus faible quantité de gras saturés et trans et de sodium. Lorsque vous achetez des petits pains et d'autres pains de grains entiers, choisissez ceux qui contiennent le plus de fibres et le moins de sodium.

Les marinades, les sauces BBQ et les condiments (comme le ketchup, la moutarde et la relish) achetés au magasin peuvent avoir une teneur élevée en sodium. Utilisez le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir les marques offrant les produits les plus faibles en sodium.

Les légumes et les trempettes font de délicieux hors-d'œuvre. Les trempettes achetées au magasin peuvent vous permettre d'économiser du temps, mais assurez-vous de choisir celles contenant le plus de fibres et de calcium et le moins de sodium et de gras saturés et trans.

À SAVOIR

La portion est la quantité d'aliment utilisée pour calculer les valeurs indiquées dans le TVN. La portion d'un produit **ne reflète pas** nécessairement la quantité d'aliments suggérée à consommer en une seule fois.

Utilisez la portion pour vous aider à comprendre les renseignements indiqués sur le TVN. Vérifiez la portion et comparez-la à la quantité que vous comptez manger. Si vous mangez le double de la portion, vous devrez doubler les calories et les nutriments indiqués. Si vous mangez la moitié de la portion, vous devrez réduire de moitié les calories et la quantité de nutriments indiqués. Par exemple, si la taille d'une portion de salade de chou est d'une demi-tasse et que vous en mangez une tasse, doublez les calories et les nutriments indiqués dans le TVN.

Pour ce qui est des boissons, un pichet d'eau avec des tranches de citron, de limes ou de fruits peut rafraîchir les invités de n'importe quel barbecue. Toutefois, si vous achetez quelque chose de spécial, choisissez la boisson qui offre le plus de vitamine A et de vitamine C et le moins de sucre.

Des fruits grillés servis avec du yogourt nature faible en gras font un dessert rafraîchissant après un barbecue.

Faites de votre prochain barbecue un vrai succès santé en consultant le tableau de la valeur nutritive.

Apprenez-en plus à Canada.ca/Valeurnutritive



Santé
Canada Health
Canada

Canada