

LES COLLATIONS EN TROIS COULEURS

Critères utilisés pour déterminer le code de couleur d'une collation*:

- › Faible teneur en **lipides totaux** (gras)
- › Faible teneur en **lipides saturés et trans** (types de gras néfastes pour la santé)
- › Faible teneur en **sodium** (sel)
- › Teneur élevée en **fibres alimentaires**
- › Faible teneur en **sucre**

* *Ce code ne s'applique pas aux boissons ni aux produits à base de lait, de noix, de graines ou de légumineuses*

Excellent choix



- › Elle contient **au plus 6 g de lipides totaux** par portion
- › Elle contient **moins de 0.5 g de lipides saturés et trans** par portion
- › Elle contient **moins de 240 mg de sodium** par portion
- › Elle contient **plus de 2 g de fibres alimentaires** par portion
- › Elle contient **moins de 25 % des calories sous forme de sucre** par portion

Bon choix



- › Elle contient **entre 3 et 9 g de lipides totaux** par portion
- › Elle contient **entre 0.5 et 2 g de lipides saturés et trans** par portion
- › Elle contient **moins de 300 mg de sodium** par portion
- › Elle contient **plus de 2 g de fibres alimentaires** par portion
- › Elle contient **moins de 45 % des calories sous forme de sucre** par portion

Choix occasionnel



- › Elle contient **entre 3 et 11 g de lipides totaux** par portion
- › Elle contient **entre 0.5 et 2.5 g de lipides saturés et trans** par portion
- › Elle peut contenir **plus de 300 mg de sodium** par portion
- › Elle contient **moins de 2 g de fibres alimentaires** par portion
- › Elle contient **moins de 45 % des calories sous forme de sucre** par portion