



VIANDES ET SUBSTITUTS

PRODUITS	PORTION	CRITÈRES	
Tofu	85g	<ul style="list-style-type: none"> • ≤ 2g de gras saturés et trans combinés • Lipides ≤ 10g 	
Substituts végétariens (seitan, soya haché, simili lanières, galettes, boulettes, etc.)	60g	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides ≤ 10g 	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines ≥ 7,5g • Sodium ≤ 360mg



PLATS PRÉPARÉS

PRODUITS	PORTION	CRITÈRES	
Repas et mets préparés	Portion individuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides ≤ 10g • ≤ 3g gras saturés et trans 	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines ≥ 15g • Sodium ≤ 600mg

CRITÈRES NUTRITIONNELS

pour étiquetage



CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université  de Montréal



*Centre pédiatrique
d'intervention en prévention
et en réadaptation cardiovasculaires*



PRODUITS CÉRÉALIERS

**Grain entier ou blé entier comme premier ingrédient

PRODUITS	PORTION	CRITÈRES
Céréales à déjeuner	55g	<ul style="list-style-type: none"> Lipides ≤ 5g ≤ 3g gras saturés et trans Sodium ≤ 240mg
Barre de céréales	30g	<ul style="list-style-type: none"> Lipides ≤ 6g ≤ 2g gras saturés et trans combinés Aucun remplissage ou enrobage Fibres ≥ 2g Glucides ≤ 20g
Craquelins	20g	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 2g gras saturés et trans combinés Sodium ≤ 190mg
Pain	1 tranche environ	<ul style="list-style-type: none"> Lipides ≤ 3g ≤ 2g gras saturés et trans combinés Sodium ≤ 360mg Fibre ≥ 2g

PRODUITS LAITIERS

PRODUITS	PORTION	CRITÈRES
Céramides et substitut	-	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 20% M.G.
Lait et yogourt	-	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 2% M.G.
Substituts de lait (lait de soja...)	250ml	<ul style="list-style-type: none"> Enrichis Calcium et vitamine D Sucre ≤ 13g Protéines ≥ 7g

GRAS

PRODUITS	PORTION	CRITÈRES
Vinaigrettes, sauces à salade, mayonnaise, etc.	15ml	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 2g gras saturés et trans combinés Sodium ≤ 140mg