

Comment calculer les glucides à partir des étiquettes:

La teneur en glucides est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

- La quantité indiquée correspond à la portion déclarée. Consommez-vous une quantité d'aliment supérieure, inférieure ou égale à cette portion? Calculez la quantité de glucides que **vous** consommez.
- La quantité de glucides indiquée en grammes inclut l'amidon, les sucres et les fibres (la quantité d'amidon n'est pas indiquée séparément).
- Les fibres ne font pas augmenter le glucose sanguin. Il faut donc les soustraire de la quantité totale de glucides:
 $36 \text{ g de glucides} - 6 \text{ g fibres} = 30 \text{ g de glucides utilisables}$.

Valeur nutritive

Par portion de 90 g (2 tranches)

Quantité	% Valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,7 g	4 %
Saturés 0,5 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 16 %

LAIT

Valeur nutritive

par 1 tasse (250 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 3 g	16 %
+ trans 0.2 g	
Cholestérol 20 mg	
Sodium 110 mg	5 %
Glucides 12 g	4%
Fibres 0 g	0 %
Sucres 11 g	
Protéines 9 g	

CHERRIOS (MIEL ET NOIX)

Valeur nutritive

Portion: pour 3/4 tasse (29 g)

Quantité par portion	Comme emballé
Calories	110
	% Valeur quotidienne
Lipides 1.5g	2%
Saturés 0.3g	2%
Trans 0g	
Cholestérol 0mg	
Sodium 160mg	7%
Glucides 23g	8%
Fibres 2g	8%
Sucres 9g	
Protéines 3g	

CRAQUELIN BRETON

Valeur nutritive

pour 4 craquelins (18 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3.5 g	5 %
saturés 1.5 g	8 %
trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %