

# Le tableau de valeur nutritive

Lipides		Privilégie les monoinsaturés et les polyinsaturés Veut le moins possible de saturés et de Trans	Valeur nutritive Nutrition facts		% valeur quotidienne	Moyenne des recommandations pour les hommes et les femmes d'âges moyens.		
Cholestérol	Se retrouve dans toutes vos cellules.	Le cholestérol alimentaire a peu d'impact sur le cholestérol sanguin. Les gras saturés et Trans ont plus d'impact (négativement).	Portion de référence (ex : 250 ml)		Magnésium	Aussi important que le calcium pour la santé des os. Recommandation : 400 à 420 mg pour les hommes 310 à 320 mg pour les femmes.		
			Teneur Amount	% valeur quotidienne* % Daily Value			Potassium	Participe dans la réduction de la pression artérielle. Recommandation : 4700 mg est considéré comme suffisant.
Sodium	Veut le moins possible.	Recommandation : moins de 2 000 mg par jour.	Calories / Calories		Calcium	Joue un rôle primordial dans la santé des os et des dents. Recommandation : 1000 à 1200 mg par jour.		
			Lipides / Fat	g			%	Fer
Glucides	Veut le plus de fibres possible.  Le moins de sucres possible.	Recommandation : 21 à 25g par jour pour les femmes et 30 à 38 g pour les hommes.  Recommandation : moins de 50 g par jour.	saturés / Saturated					
			+ Trans / Trans		∅	g		
			Monoinsaturés / Monounsaturated		++	g		
			Polyinsaturés / Polyunsaturated		++	g		
			Cholestérol / Cholesterol			mg		
			Sodium / Sodium		-	mg		
			Glucides / Carbohydrate			g		
Fibres / Fibre		++	g					
Sucres / Sugars		-	g					
Protéines / Protein			g					
Magnésium / Magnesium								
Potassium / Potassium								
Calcium / Calcium								
Fer / Iron								

Une bonne céréale à déjeuner contient plus de **4 g de fibres** et moins de **10 g de sucres** par portion de référence.



Si vous comparez deux produits, assurez-vous de vérifier la portion de référence !



Une barre tendre santé contient plus de **2 g de fibres et de protéines**, moins de **10 g de sucres** et maximum **1 g de gras saturés et Trans**.