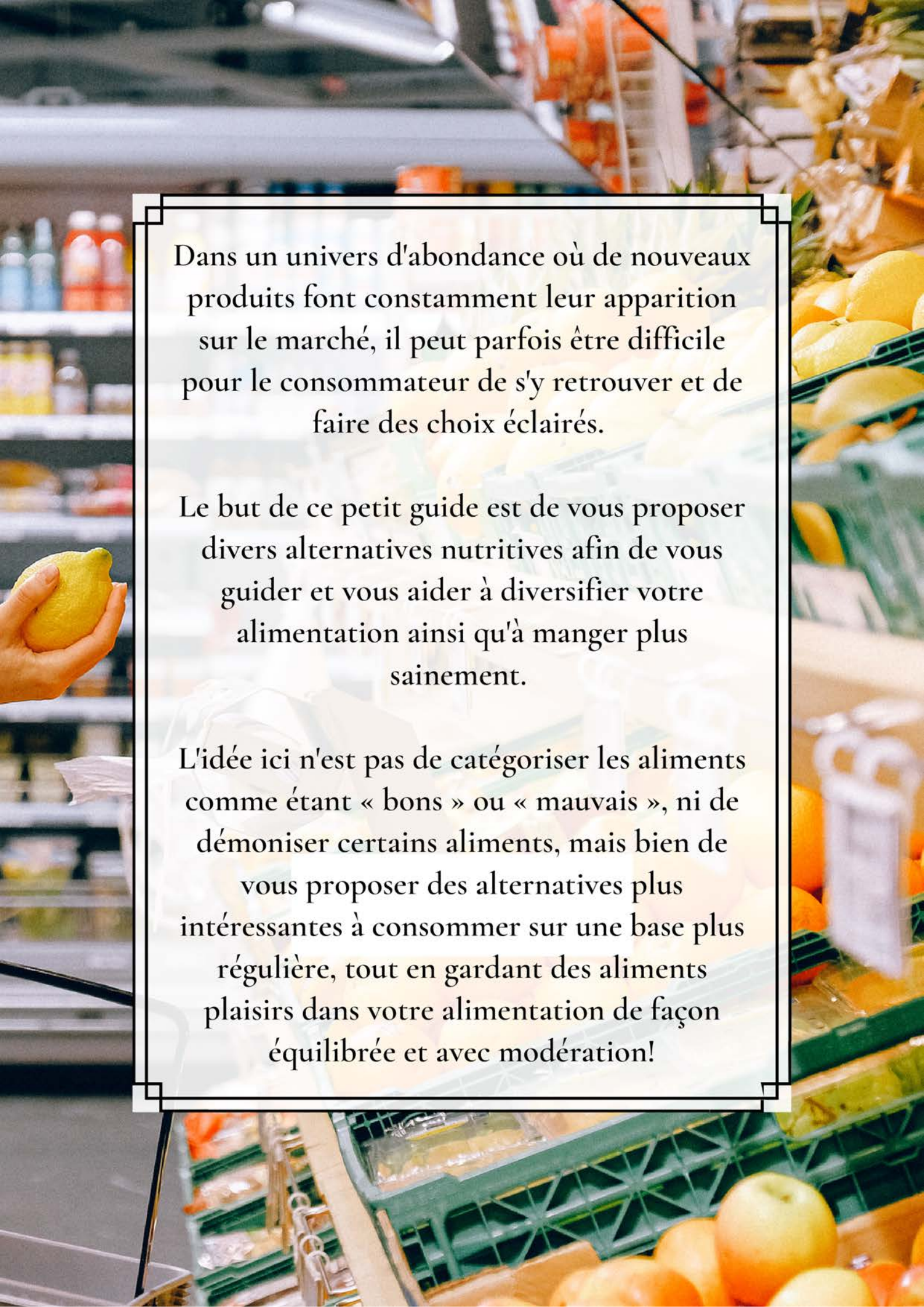
Diabétiques
de Lanaudière

TRUCS ET ASTUCES

Faire les meilleurs choix à l'épicerie



Dans un univers d'abondance où de nouveaux produits font constamment leur apparition sur le marché, il peut parfois être difficile pour le consommateur de s'y retrouver et de faire des choix éclairés.

Le but de ce petit guide est de vous proposer divers alternatives nutritives afin de vous guider et vous aider à diversifier votre alimentation ainsi qu'à manger plus sainement.

L'idée ici n'est pas de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais », ni de démoniser certains aliments, mais bien de vous proposer des alternatives plus intéressantes à consommer sur une base plus régulière, tout en gardant des aliments plaisirs dans votre alimentation de façon équilibrée et avec modération!

Céréales.....P.3

Tartinades à rôties.....P.4

Craquelins.....P.6

Fromages.....P.6

Yogourts.....P.7

Réduits en sel ou sans sel.....P.8-9

Chips et
croustilles.....P.10

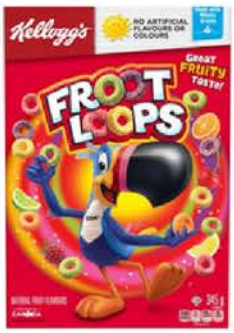
Sauces & vinaigrettes.....P.11

Édulcorants et polyalcools.....P.12

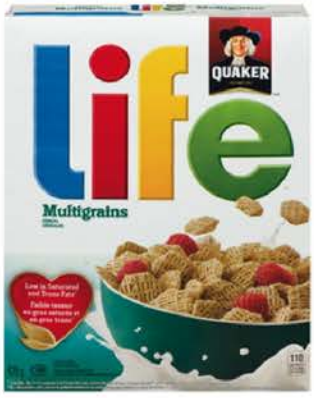
Sans sucre ajouté.....P.13

Nombreuses sont les céréales à déjeuner qui ont un profil nutritionnel peu intéressant. Plusieurs d'entres elles contiennent de grandes quantités de **sucres concentrés** (qui feront augmenter votre glycémie) et souvent **peu de fibres et de protéines,** qui sont essentiels pour éviter les fluctuations trop importantes de votre glycémie, mais également pour qu'un repas soit soutenant et nutritif. Ne vous laissez pas leurrer par les emballages aux allures santé ou aux allégations multiples. De plus, sachez que les Müslix et les granolas sont souvent très sucrés et riches en matières grasses. Voici quelques suggestions de céréales plus nutritives.

Céréales sucrées



Céréales plus nutritives



Plusieurs options réduite ou sans sucre sont offertes sur le marché. Prenez le temps de comparer les produits, de lire la liste d'ingrédients et de consulter le tableau de valeur nutritive! Optez pour les listes d'ingrédients courtes et évitez le plus possible les additifs et ajouts de sucre, matières grasses et sel !

Beurre d'arachide régulier

Beurre arachide naturel (sans ajouts de sucre, sel et matières grasses)

Nutella (ou tartinade au chocolat régulière)

Tartinade de noisettes *Kraft* sans huile de palme

Tartinade aux noisettes et cacao *Nutri Light* sans sucre ajouté

Confitures régulières
(ex: *Double fruit, Bonne maman, Smucker's...*)

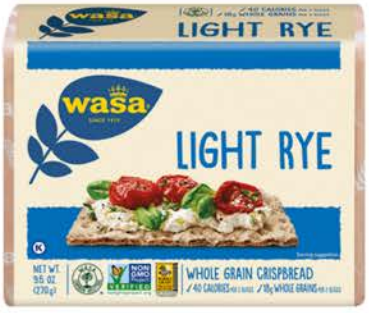
Confiture réduite en sucre
PC Menu Bleu
Marmelades *Caprices D'Antan*
réduites en sucre

Les critères sont, pour 20 g de craquelins :
Lipides : moins de 3 g
Gras saturés : moins de 1,5 g
Gras trans : 0g
Sodium : moins de 150 mg
Fibres : plus de 2 g

Optez pour les courtes listes d'ingrédients et les grains entiers!

Voici quelques suggestions de choix nutritifs :

La gamme *Ryvita*



La gamme *Wasa*

Toast *Melba*
Seigle avec semences

Craquelins de riz

Carrés de blé
Le Choix du Président

Il existe une multitude de variétés de fromage ayant chacun un goût et un pourcentage de matières grasses différents. Afin de réduire la quantité de matières grasses que vous consommez, particulièrement les gras trans et saturés que l'on veut limiter le plus possible, il est préférable de sélectionner les fromages ayant de plus petits pourcentages (%) de matières grasses, comme les exemples ci-dessous.

Fromage Feta
13% ou 16% M.G.

Fromage cottage
1% M.G.

Fromage Ricotta
10 % M.G.

Fromage à la crème léger
(style *Philadelphia*)

Fromage Mozzarella
15% ou 18% M.G.

Oka léger
19 % M.G.

Fromage suisse en tranches
PC Menu bleu
18 % M.G.

Brie léger
PC Menu bleu
12 % M.G.

Fromage de chèvre léger *PC Menu bleu*
12 % m.g.

St-Paulin
Fritz léger
17 % m.g.

Allegro
9 % m.g.

Parmesan
PC Menu Bleu
17 % M.G

Plusieurs options réduites en sucre et/ou en matières grasses sont disponibles. Voici quelques exemples :

Yogourt glacé
Chapman's

Yogourt Skyr à la vanille 2%
Liberté

Iögo nano sans sucre ajouté

Yogourt grec nature 0% (*Liberté, Oïkos*...)

Yougourt grec *Riviera* 0% réduit en sucre

Yogourt *Oïkos* Triple Zero 0% réduit en sucre

La gamme *Danone* sans sucre ajouté

La gamme *Light & Free*

Plusieurs options réduite en sodium ou sans sel sont offertes. N'hésitez pas à comparer les produits entre eux, les teneurs en sodium peuvent varier de façon significative d'une marque à l'autre. Assurez-vous que la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive est la même lorsque vous comparez deux items! Dans le cas contraire, un petit calcul s'impose!

Légumes en conserve

Légumes surgelés (pas de sel ajouté, ni d'additifs)

Soupes en conserve ou en boîtes (Campbell's, Lipton, Knorr, etc)

Soupes *Commensales* (Moins salées)

Salsa *Old el Paso* ou *Tostitos*

Salsa Le *Choix du Président*

Chapelures assaisonnées (à l'italienne)

Chapelure nature

Bouillons sans sel ou réduits en sel

Assaisonnements sans sel *Mrs Dash*

Noix ou graines non salées

Légumineuses en conserve sans sel ou en sac

Jus de légumes réduits en sodium

Tomates en conserve sans sel
Sauce tomate réduite en sodium

Chips de maïs non salées

Sauce soya ou tamari réduites en sodium

Plusieurs alternatives aux chips et aux croustilles sont offertes. Parmi celles-ci plusieurs sont un peu plus intéressantes du point de vue nutritionnel, particulièrement parce qu'elles contiennent moins de matières grasses et/ou moins de sel et/ou plu de fibres. Toutefois, sachez que ces types d'aliments demeurent transformés et qu'il vaut mieux en consommer avec parcimonie de façon occasionnelle ! Voici tout de même quelques idées pour varier!

Chips de maïs
Que Pasa

Croquants au maïs grains mauves
Le Choix du Président

Maïs à éclater nature
Maïs soufflé *Skinny Pop*

Craquelins croustillants
Spécial K

Croustilles de pita multigrains avec sel
Compliments

Popchips Croustilles Sel de Mer

Croustilles de maïs éclaté
PopCorners - sel marin

Pois chiches rôtis assaisonnés

Les *Snapea Crisps* originales

Tout comme les produits moins salés, de nombreux produits sont offerts en versions réduites en matières grasses. Voici quelques exemples de produits plus intéressants vu leur aspect allégé! Toutefois, il demeure important de regarder les étiquettes et listes d'ingrédients, car le gras peut parfois être remplacé par une quantité plus élevée de sucres ou divers additifs!

Margarine régulière

Margarine légère

Vinaigrettes régulières crémeuses
(ex: *Renee's, Le Grec, Kraft,* etc.)

Vinaigrettes des la gamme *Caprices d'Antan*

Sauce poulet au beurre régulière
(ex: *VH*)

Sauce poulet au beurre
PC Menu Bleu

Mayonnaise régulière

Mayonnaise réduire en matières grasses

Les édulcorants et les polyalcools

Pour remplacer le sucre dans leurs produits, plusieurs marques font appel à des édulcorants (succédanés de sucre) comme l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, ainsi que les polyalcools (polyols), comme le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol, et le xylitol.

Actuellement, Santé Canada approuve l'utilisation de ces édulcorants pour les personnes diabétiques. La consommation d'édulcorants ne fait pas augmenter la glycémie, mais entretient tout de même le goût pour les aliments sucrés et peuvent engendrer des malaises gastro-intestinaux et avoir des effets laxatifs s'ils sont consommés en trop quantité. Vaut donc mieux les consommer avec parcimonie et éviter de les utiliser en cuisine, puisque plusieurs aliments issus du commerce en contiennent déjà.

Portez une attention particulière aux listes d'Ingrédients afin de déceler la provenance du sucre dans les produits!

La teneur en sucres de certains produits peut être assez surprenante. Les options natures sont souvent plus gagnantes, quitte à ajouter une petite quantité de sucrant soi-même à la maison! Voici quelques exemples de produits à sélectionner pour réduire votre apport en sucres concentrés!

Gruau aromatisés et sucrés

Gruau nature en sac

Boissons gazeuses, jus, limonade ou toutes autres boissons sucrées

Eau pétillante sans sucre (et sans sel)
Aromatisants à eau style
Mio ou *Crystal Léger*

Compote de fruits sucrée

Compote de fruits non sucrée

Boisson végétales aromatisées

Boissons végétales non sucrées

Références

Diabétiques de Lanaudière

ISABELLE HUOT, DOCTEURE DE NUTRITION
https://www.journaldemontreal.com/2016/07/17/les-croustilles-au-banc-dessai

VANESSA MARTIN, DT.P
https://www.nautilusplus.com/fr/les-tops-et-les-flops-des-crales-djeuner-2/

SANTÉ CANADA
https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/succedanes-sucre.html

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/succedanes-sucre/polyalcools-polyols-polydextrose-utilises-guise-agents-edulcorants-aliments-salubrite-aliments.html

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste
Idée originale et révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :
https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/

© 2021 Diabétiques de Lanaudière Inc. Tous droits réservés.