

# Comment puis-je trouver la teneur en calories et en nutriments des aliments?

Connaître la teneur en calories et en nutriments des aliments que vous mangez peut vous aider à faire des choix santé. Or, vous pouvez obtenir cette information de différentes façons.

## Consultez le tableau de la valeur nutritive affiché sur les étiquettes des aliments

L'étiquetage nutritionnel est obligatoire pour la plupart des aliments emballés vendus au Canada. Le tableau de la **valeur nutritive** vous indique quelle quantité du produit correspond à une portion. Il vous indique également pour chaque portion le nombre de calories et la quantité des principaux nutriments, comme les gras, le sodium, les fibres, le sucre, les vitamines et les minéraux. De plus, le tableau mentionne le % valeur quotidienne (% VQ) pour chacun des nutriments, ce qui vous indique si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Par exemple, 5 % VQ ou moins, c'est peu, et 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup, et ce, pour n'importe quel nutriment.

## Au restaurant

La plupart des chaînes de restaurants proposent maintenant un site Web qui indique la teneur en calories et en nutriments des plats offerts. Vous pouvez également demander l'information nutritionnelle au gérant ou au serveur du restaurant ou du café. En effet, ces personnes connaissent

souvent l'analyse nutritionnelle des plats au menu. Quelques endroits affichent même pour leurs clients l'information nutritionnelle des plats qu'ils proposent.

## ProfilAN

Le [profilAN.ca](http://profilAN.ca), offert par Les diététistes du Canada, vous permet de faire le suivi de vos activités et de vos choix alimentaires quotidiens et de mesurer vos progrès dans le temps. Il fournit une rétroaction quant à votre apport total en calories et en nutriments, puis compare le tout aux recommandations établies en fonction de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité. Il détermine également votre indice de masse corporelle (IMC) et vous fournit des renseignements qui vous aideront à atteindre et à maintenir un poids santé.

## MangerSensé

Le [Eatwise.ca](http://Eatwise.ca), présenté par Les diététistes du Canada, vous permet de rechercher des aliments courants et de consulter leur contenu en nutriments dans un tableau de la valeur nutritive. Vous pouvez rechercher des aliments qui possèdent ou non un étiquetage nutritionnel, par exemple une pomme, des côtelettes de porc ou une marque précise de céréales. Cet outil en ligne facile à utiliser vous aidera à prendre vos décisions au quotidien en ce qui concerne l'alimentation.



## L'analyseur de recettes

Pour connaître la teneur en calories et en nutriments de vos recettes familiales préférées, visitez [l'analyseur de recettes](http://www.profilan.ca) des Diététistes du Canada au [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca). Il suffit d'entrer les ingrédients de votre recette, et l'analyseur vous fournira la teneur en nutriments de la recette pour une portion. Il vous indiquera de plus le nombre de portions du *Guide alimentaire* qu'elle fournit, en plus de vous donner des conseils pour substituer des ingrédients afin de la rendre plus santé.

## La valeur nutritive de quelques aliments usuels

Le livret Valeur nutritive de quelques aliments usuels, publié par Santé Canada, dresse une liste de nutriments, par exemple les protéines, les gras, les vitamines et les minéraux, contenus dans les aliments les plus courants et indique leur teneur en calories. Vous pouvez commander votre exemplaire ou le télécharger gratuitement en ligne au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php).

Pour en apprendre davantage sur la lecture du tableau de la valeur nutritive, visitez le site Web de Santé Canada au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php).