



Si je reçois ce document, c’est que les grignotines figurent régulièrement parmi mes choix d’aliments. Des exemples de grignotines :

- les croustilles faites de pomme de terre, de maïs ou même de légumes
- le maïs soufflé
- les petits craquelins de blé, riz, soya...
- les bretzels
- les bâtonnets de fromage
- les arachides, les noix d’acajou et autres noix, mélangées, salées...

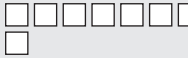
Bon pour le palais

Cuites à l’ancienne, ondulées, fromagées, peu importe leur forme ou leur saveur, nous avons tous nos croustilles préférées ! Grâce à leurs côtés craquant, fondant et salé, les grignotines possèdent les qualités qui plaisent à notre palais. C’est pourquoi il peut être difficile de contrôler les quantités ingérées.

Alors que leur reproche-t-on ?

La plupart de ces produits alimentaires sont denses en calories, en raison de leur quantité de gras et/ou de glucides (sucre), sans compter qu’elles ont une teneur fort appréciable en sel.

Voici un exemple :

	Croustilles régulières (sans gras trans) 70 g*	Croustilles cuites au four 70 g*
GRAS (c. à thé)		
GLUCIDES (carrés de sucre)		
CALORIES**	375	275

* Équivaut à un format individuel de croustilles
** Les besoins quotidiens moyens d’une femme sont de 1800 calories et d’un homme de 2000 calories

Pour mieux juger !

Pour améliorer ses choix, il vaut vraiment la peine de comparer les différentes versions offertes pour un même produit.
Par exemple :

	Maïs soufflé arôme de beurre ½ sac (5 tasses)	Maïs soufflé nature ½ sac (5 tasses)
GRAS (c. à thé)		 1/2 c.
GLUCIDES (carrés de sucre)		
CALORIES**	270	160

Des aliments pièges

Les noix en sont un bon exemple. S’il est vrai que les noix contiennent plusieurs éléments nutritifs intéressants, lorsqu’elles sont préparées avec de l’huile et du sel, elles perdent de l’attrait pour la santé. Rajoutons que les noix de tous types (arachides, acajou, amandes, mélange du randonneur…) sont riches en calories! Elles constituent une excellente collation pour les longues randonnées, mais pas pour la télé ou l’écran d’ordinateur !



1 tasse d’amandes (sans écales) =
870 calories

Pour éviter de toujours voir le fond du sac!

Comme il est souvent difficile de contrôler ses apports, quelques trucs s’offrent à nous pour limiter les excès :

- Rien de pire que de manger à même le sac ! Servez-vous une quantité raisonnable dans un bol et resserrez immédiatement le sac !
- Réservez ces « aliments plaisirs » pour les occasions spéciales
- Laissez tomber les formats « jumbo » et achetez plutôt les petits formats vendus à l’unité. Tant pis pour la différence de prix !
- À l’épicerie, évitez d’emprunter la rangée des grignotines ! Comment résister quand on en garnit ses armoires ?



7 pommes de terre au four



Une personne de 75 kg (165 lbs) doit faire 3 ¼ heures de marche rapide (5,6 km/h) pour brûler les calories ingérées !

- Les supermarchés, dépanneurs ou autres, offrent une multitude de produits pour grignoter. En comparant les produits, vous dénicheriez des alternatives intéressantes
- Ne vous laissez pas bernier : que les grignotines soient sans gras trans, cuites au four, aux légumes, à l’huile d’olive, multigrains, au sel marin ou même biologiques elles demeurent des aliments fortement caloriques, salés et sans grande valeur nutritive !
- Vos portions de noix sont-elles généreuses ? Congelez-les et ne dégelez que la portion désirée

Tout est question de fréquence et de quantité

Ces gâteries à « grignoter » ont leur place dans une saine alimentation à condition de les consommer à l’occasion et en quantité raisonnable!

Faites de meilleurs choix

Voici des informations à se mettre sous la dent pour faire des choix judicieux.

CRITÈRES SUGGÉRÉS POUR CHOISIR UNE GRIGNOTINE :

Sans gras trans ou sans huile hydrogénée

Cuites au four

Moins de 5 g de lipides totaux / portion

Attention à la teneur en sodium particulièrement si vous êtes hypertendus

Consultez le tableau de valeur nutritive pour comparer les produits.
Repérez :

- la **portion** (très souvent plus petite que celle que vous mangez !)
- la teneur en **lipides** (gras totaux)
- la teneur en **sodium** (sel)
- la teneur en **glucides** (sucres totaux)

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Des exemples de choix de grignotines

PRODUITS	Lipides	Gras saturés et trans	Calories	Sodium
Bâtonnets au blé et miel, 100 calories, Leclerc ^{MD} (17 bâtonnets)	0	0	100	190
Bretzels-gaufres multigrains, PC Menu Bleu ^{MD} (25 unités)	0.5	0	190	390
Crispy mini (galettes de riz), caramel maison, Quaker ^{MD} (21 unités)	0.6	0.3	150	300
Galettes de riz, saveurs variées, Quaker ^{MD} (2 galettes)	1 - 3	0 - 0.4	70 - 100	150 - 200
Maïs soufflé Smart Pop, 100 calories, Orville Redenbacher's ^{MD} (1 mini sac/ 6 tasses)	1	0.4	100	140
Croustilles de riz BBQ, PC Menu ^{MD} Bleu (50 g)	2	0.2	200	300
Croustilles de maïs, fromage nacho, Skinny ^{MD} (50 g)	2	0.3	220	280
Croustilles de riz au sel marin et poivre concassé PC Menu Bleu ^{MD} (50 g)	2.5	0.2	210	160
Craquelins de riz, Fins au riz, Original, Christie ^{MD} (25 unités)	2.5	0	200	240
Maïs à éclaté au micro-ondes PC Menu Bleu ^{MD} , Arôme naturel ou de beurre (1/2 sac ou 40 g)	2.5	1	150	210
Maïs à éclater faible teneur en gras, Sélection Mérite ^{MD} (6 tasses)	2.5	1	200	310
Lay's ^{MD} original, cuites au four (50 g)	2.5	0	195	270
Croustilles de riz cari thaïlandais, PC Menu Bleu ^{MD} (50 g)	3	0.3	210	350
Croustilles de riz crème sure et oignons, PC Menu Bleu ^{MD} (50 g)	3.5	0.5	210	360
Croustilles de maïs Tostitos Scoops ^{MD} , cuites au four (50 g)	5	1	200	285
Lay's ^{MD} BBQ, cuites au four (50 g)	5	1	215	375