

YOGOURTS AROMATISÉS

CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

Par portion de 175 g :

- 20 g et moins de sucre
- 20 % et plus de la valeur quotidienne en calcium
- Aucun succédané de sucre (édulcorant)
- Ne doit pas être exempt de matières grasses



Autres critères de qualité

- Privilégier le yogourt nature à tout autre produit aromatisé.

Considérations durables

- Privilégier les produits laitiers canadiens puisqu'ils proviennent d'animaux non traités aux antibiotiques ni hormones de croissance.
- Choisir des produits laitiers biologiques.

Meilleurs choix sur le marché

Il est toujours préférable d'offrir du yogourt nature aux enfants. Cependant, les choix les plus intéressants de yogourt aromatisé sont:

- LE CHOIX DU PRÉSIDENT - biologique 2 % (nature, vanille, fraise)
- ASTRO - Original 3,25 % ou 4 % (nature, vanille, bleuets, framboise)
- ASTRO - Original biologique 2% (nature, vanille, fraise, bleuets)
- LIBERTÉ - grec 2 % (nature, vanille)

Astuce

Ajouter des morceaux de fruits, des fruits en purée ou en compote pour agrémenter votre yogourt nature.