

# PAINS

## CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

---

### Par portion de 75 g :

- Fait de farine intégrale (première farine)
- 3 g ou plus de fibres
- 225 mg ou moins de sodium
- Aucun édulcorant

### Autres critères de qualité

- Opter pour les produits contenant le moins d'additifs et agents de conservation possible.
- Opter pour les produits contenant le moins d'ingrédients possible.

### Considérations durables

- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.
- Varier les types de céréales plutôt que toujours choisir le blé.

### Meilleurs choix sur le marché

Plusieurs marques de pains locales sont d'excellents choix. Parmi celles-ci, on trouve:

- St-Méthode
- Charbonneau (anciennement Meule de Pierre)
- Inéwa