



OFFRE DE SERVICE

AVEC VOUS, JUSQU'À L'ÉPICERIE

Par Ariane Lavigne
D.t. P, Nutritionniste

stodietà | 

Depuis quelques semaines, Nautilus Plus vend des sacs écologiques pour le Fonds Richard Béliveau. En plus de contribuer à une bonne cause, ces sacs sont très pratiques pour vos emplettes à l'épicerie... et encore plus si un ou une nutritionniste vous y accompagne. Cette opportunité vous est offerte par Nautilus Plus!

Pour vous guider, d'allée en allée!

Afin de bien manger, il est primordial de savoir comment choisir ses aliments à l'épicerie. Cette tâche n'est pas facile, considérant que plus d'une centaine de nouveaux produits s'ajoutent aux tablettes de votre épicerie chaque semaine! Que vous cherchiez à perdre du poids, prendre de la masse musculaire, mieux gérer votre diabète, améliorer votre condition physique, ou simplement bien manger au quotidien, les nutritionnistes de Nautilus Plus peuvent vous aider à lire les étiquettes et à trouver des idées de menus.



De nos jours, la majorité des aliments à l'épicerie ont une étiquette avec un tableau de valeur nutritive et une liste d'ingrédients, pour vous permettre de faire les bons choix! Par contre, comment décrypter tout ce jargon nutritionnel; gras saturés et insaturés, sucre, fibre, sodium, phosphates de toute sorte...!? Depuis quelques années, nous retrouvons sur certains aliments des allégations santé et des allégations nutritionnelles comme: sans gras trans, source élevée de fibres, faible teneur en lipides saturés, léger...

Certains produits affichent des logos tels : Visez Santé^{MC} ou Bon Choix®... Sans oublier les aliments enrichis: jus et œufs avec oméga-3, boissons vitaminées et boissons énergétiques avec taurine (et compagnie!), céréales et pains fortifiés d'acide folique, produits céréaliers avec inuline. Comment alors savoir si vous pouvez vous fier à ces indications ou s'il s'agit d'astuces de marketing? L'épicerie peut devenir une véritable chasse au trésor et course à obstacles! Nos nutritionnistes se feront un plaisir de vous guider judicieusement...



Quelques « trucs de pro » pour faire votre marché:

- Planifiez d'avance ce que vous désirez manger pendant la semaine.
- Préparez votre liste d'épicerie avant d'arriver à l'épicerie.
- Vérifiez les spéciaux dans les circulaires et consultez vos livres de recettes.
- Concentrez-vous surtout sur les allées en bordure de l'épicerie.

BONNE ÉPICERIE!

