

BASES DE SOUPE

CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

Faire son bouillon soi-même est la meilleure option.

Toutefois, pour un produit du commerce, on vise **par portion de 250 ml**:

- < 200 mg sodium
- Mention « sans sel ajouté »
- Moins d'ingrédients possibles

Autres critères de qualité

- Opter pour les produits contenant le moins d'additifs et agents de conservation possibles (les produits biologiques sont souvent plus intéressants à cet égard).
- Le premier ingrédient devrait être « poulet », « boeuf » ou « légumes » selon la base utilisée.
- Éviter les bases contenant des sulfites qui sont un allergène prioritaire en plus d'être source de sodium et un agent de conservation.

Considérations durables

- Faire son propre bouillon permet de réduire le gaspillage alimentaire (rognures de légumes et os d'animaux).

Meilleurs choix sur le marché

- Le meilleur choix est de faire son bouillon soi-même ou d'utiliser des épices et fines herbes pour donner du goût. Sinon, les versions biologiques et sans sel ajouté sont des options acceptables.

Astuce et rappel

- Lorsque la base de soupe achetée contient davantage de sel, la diluer dans un plus grand volume d'eau qu'indiqué sur l'emballage.
- Ne pas confondre « sans sel ajouté » et « réduit en sodium ». Il reste souvent beaucoup de sodium dans les produits avec la 2e mention.