

BISCUITS SECS

CRITÈRES
NUTRITIONNELS
POUR LES
MEILLEURS CHOIX

Par portion de 30 g :

- 8 g ou moins de sucre
- 2 g ou plus de fibres
- Farine de grains entiers dans les premiers ingrédients
- 2 g ou moins de gras saturés

Autres critères de qualité

- Opter pour les produits contenant le moins d'additifs et agents de conservation possibles.
- Opter pour les produits contenant des ingrédients entiers.
- Ne pas laisser les allégations nutritionnelles influencer vos choix.

Considérations durables

- Éviter les produits contenant de l'huile de palme.

Meilleurs choix sur le marché

Il est toujours préférable de cuisiner ses biscuits soi-même. Cependant, on peut choisir d'offrir des biscuits du commerce à l'occasion.

Les choix les plus intéressants sont:

- Petits plaisirs digestifs de Dare
- Croquants au son de Christie
- Biscuits Graham au miel de marque sans nom