

# CRAQUELINS

## CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

### Par portion de 30 g :

- 5 % et moins de la valeur quotidienne en lipides saturés et trans
- 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium
- 8 % et plus de la valeur quotidienne en fibres
- Sans huile de palme ou de palmiste



### Autres critères de qualité

- Opter pour les produits contenant le moins d'additifs et d'agents de conservation possibles.
- Opter pour les produits contenant le moins d'ingrédients possibles.
- Privilégier les craquelins à grains entiers.

### Considérations durables

- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.

### Meilleurs choix sur le marché

- WASA - Croustipain
- RYVITA (multigrains, seigle au sésame, seigle et son d'avoine, graines de citrouilles et avoine)
- Triscuits (marque Christie) - différentes saveurs
- Breton - Haricots blancs avec sel et poivre ou Haricots noirs avec ail et oignon (marque Dare)
- Craquelins exquis (marque Kashi)

### Meilleurs choix locaux:

BOULANGERIE GRISSOL - Mince du matin (érable et raisins secs ou pommes et canneberges)