

# YOGOURTS AROMATISÉS

## CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MEILLEURS CHOIX

### Par portion de 175 g :

- 20 g et moins de sucre
- 20 % et plus de la valeur quotidienne en calcium
- Aucun succédané de sucre (édulcorant)
- Ne doit pas être exempt de matières grasses



### Autres critères de qualité

- Privilégier le yogourt nature à tout autre produit aromatisé.

### Considérations durables

- Privilégier les produits laitiers canadiens puisqu'ils proviennent d'animaux non traités aux antibiotiques ni hormones de croissance.
- Choisir des produits laitiers biologiques.

### Meilleurs choix sur le marché

Il est toujours préférable d'offrir du yogourt nature aux enfants. Cependant, les choix les plus intéressants au rayon des yogourts aromatisés sont:

- LE CHOIX DU PRÉSIDENT - biologique 2 % (nature, vanille, fraises)
- ASTRO - Original 3,25 % ou 4 % (nature, vanille, bleuets, framboises)
- ASTRO - Original biologique 2% (nature, vanille, fraises, bleuets)
- LIBERTÉ - grec 2 % (nature, vanille)

### Astuce

Ajouter des morceaux de fruits, des fruits en purée ou en compote pour agrémenter votre yogourt nature.