Conseils pour les courses :

Céréales

Les céréales complètes sont un choix plus sain que les céréales raffinées. Prenez en compte les conseils suivants lors de votre achat…

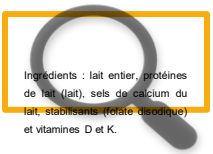
- ***Ne vous fiez pas au marketing sur le devant de l'emballage***

  Les photos d'emballage peuvent nous induire en erreur. Même les emballages qui disent "multigrain", "blé", "fibres doubles", "blé concassé", "7 grains", "moulu à la pierre", "enrichi", "fortifié" ou "fabriqué avec des grains entiers" peuvent être principalement composés de farine blanche enrichie.

- ***Ne partez pas du principe que plus c'est foncé, mieux c'est***

  Une couleur plus foncée ne signifie pas que le produit est fait de grains entiers. Certains produits peuvent utiliser des ingrédients tels que la mélasse ou des colorants caramel pour obtenir une couleur plus foncée.

- ***Consultez la liste des ingrédients et assurez-vous que le mot 'entier' figure en tête de la liste.***



Parfois, il est difficile de distinguer les grains entiers des grains raffinés. Recherchez le mot "entier" sur la liste des ingrédients. Par exemple : "farine de blé entier" ou "flocons d'avoine entiers"

Une considération importante lors du choix d'un produit à base de grains entiers est le pourcentage de grains entiers dans le produit. La teneur en grains entiers doit être supérieure à 75 %.

COOK2 DIAbeat

Conseils pour les courses :
Céréales

Voir ci-dessous comment identifier certains exemples de produits à grains entiers…

Pâtes

Comme vous pouvez le voir dans les listes d'ingrédients ci-dessous, le mot "entier" n'apparaît que dans le premier exemple, indiquant que c'est la seule option de grain entier.

Ingrédients :
semoule de blé entier.

Ingrédients :
semoule de blé, 10 % son de blé.

Ingrédients :
semoule de blé dur et eau.

Riz

Pour sélectionner un riz à grain entier, vous devez chercher ceux qui indiquent qu'il s'agit de "riz brun" ou "riz à grain entier".

Le riz à grain entier n'est pas limité à la couleur brune - il se présente également dans des nuances de noir, de violet et de rouge.

COOK2 DIAbeat

Conseils pour les courses :
Céréales

Pain

Comment identifier le pain complet ?

Is there a **label** on the bread?

NO

Ask the baker directly if it's a wholemeal bread

Remember, whole grain **content** must be **greater than 75%**

YES

View ingredients list and read first ingredient...

If the first ingredient is: bran, flour... It is **NOT** a whole grain bread

If the first ingredient is "whole flour" (whole grain) It **IS** a whole meal bread

COOK 2 DIAbeat