

PETITS
AMBASSADEURS



ANNEXE 1 – FICHES SPÉCIFIQUES DE 11 CATÉGORIES DE PRODUITS RECHERCHÉS PAR LES MILIEUX INSTITUTIONNELS EXEMPLAIRES¹

GUIDE DES BONNES PRATIQUES DE COMMERCIALISATION

Auprès du Réseau des services de garde éducatifs du Québec



Québec 

TCBQ 
Tables de concertation bioalimentaire du Québec

¹ EXTENSO, 2021. Produits alimentaires québécois dans les milieux institutionnels, Document interne.



FICHES SPÉCIFIQUES

Barres collations.....	p.3
Biscuits et galettes.....	p.5
Craquelins et biscottes.....	p.7
Fruits transformés.....	p.9
Gâteaux et tartes.....	p.11
Pains desserts et muffins.....	p.13
Pains.....	p.15
Substituts de viande.....	p.17
Yogourts, desserts au lait et substituts végétaux.....	p.19
Viandes et poissons panés.....	p.21
Vinaigrettes.....	p.23



MISE EN CONTEXTE

La présente annexe « Fiches spécifiques de 11 catégories de produits recherchés par les milieux institutionnels exemplaires » est tirée d'un projet de l'organisme Extenso, initié et soutenu par le MAPAQ en 2020. Le projet visait à contribuer à la pénétration d'aliments de bonne valeur nutritive ou d'aliments à valeur nutritive améliorée, en provenance de l'industrie alimentaire du Québec, dans les milieux institutionnels publics, soit le réseau de la santé, le milieu scolaire et les services de garde éducatifs à la petite enfance. Des critères nutritionnels et des critères à l'égard du degré de transformation des produits ont été déterminés en tenant compte de l'offre actuelle et des recommandations nutritionnelles des organismes de santé publique et de ceux déjà instaurés par les acheteurs institutionnels lors des appels d'offres publiques. Ces critères sont proposés aux acteurs de l'industrie de la transformation alimentaire dans le but de faciliter la pénétration du marché institutionnel. Des entrevues ont été réalisées avec des transformateurs, des distributeurs/fournisseurs des milieux institutionnels et des technologues alimentaires afin de connaître les motivations et les défis à satisfaire ces critères nutritionnels, ainsi que les autres enjeux rendant difficile la pénétration de ces marchés.

Le projet a été piloté par un comité de travail et un comité d'experts dans le domaine.

FICHE SPÉCIFIQUE

Barres collations

Définition

Cette catégorie vise les barres tendres, granola, de céréales, de noix et de graines, énergétiques (pour sportifs) ou protéinées (pour sportifs).

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais elles sont des cibles fortement suggérées pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Barres tendres, granola ou de céréales Aliment à grains entiers comme premier ingrédient (ex. : flocons de céréales entières)• Barres de noix ou de graines Noix ou graines parmi les deux premiers ingrédients• Barres pour sportifs Fruits séchés (entiers, en pâte ou purée) OU noix ou beurre de noix OU graines ou beurre de graines parmi les deux premiers ingrédients• Pour toutes les barres Privilégier autant que possible des ingrédients peu transformés et locaux	<ul style="list-style-type: none">• Enrobage gourmand ou garnitures sucrées (ex. : caramel, chocolat ou confiture)• Huile de palme et ses dérivés, huile hydrogénée et shortening• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatococine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

La présence d'ingrédients sucrants en tête de liste peut être acceptable si elle est la conséquence du regroupement de tous les ingrédients sucrants imposé par la nouvelle réglementation et que la teneur en sucres totaux par portion respecte les critères présentés à la section suivante;

Pour les services de garde à l'enfance, l'absence de certains allergènes est importante. Des collations sans trace de noix ni arachides, sans œufs ou sans produits laitiers sont souvent privilégiées;

Dans les universités, les options sans gluten ou végétaliennes sont également recherchées;

Si l'huile de palme ne peut être remplacée sans trop affecter les qualités gustatives du produit, elle devrait être certifiée comme étant de source responsable.

FICHE SPÉCIFIQUE

Barres collations

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
30 g	≤ 6	≤ 1	≥ 2	≤ 10	Voir note ci-dessous	≤ 100

- Dans le cas des barres de noix ou de graines et des barres pour sportifs, elles peuvent contenir jusqu'à 12 g de gras s'ils proviennent en majorité d'ingrédients tels que des noix ou des graines;
- Pour contribuer à la teneur en fibres, mieux vaut privilégier des grains entiers (ex. : flocons d'avoine) et autres aliments naturellement source de fibres plutôt que des extraits de fibres (ex. : extrait de racines de chicorée ou fibres d'inuline ou de bale d'avoine);
- Les barres énergétiques ou protéinées devront avoir une teneur minimale en protéines de 4 g par portion;
- Les barres sucrées/salées peuvent contenir jusqu'à 120 mg de sodium par portion de 30 g.

Conservation

- Barres fraîches
 - Durée : selon les conditions d'entreposage
 - Conditions : température ambiante ou congelée, selon le produit
- Barres cuites emballées individuellement
 - Durée : 6 à 12 mois
 - Conditions : température ambiante

FICHE SPÉCIFIQUE

Biscuits et galettes

Définition

Cette catégorie vise les biscuits et les galettes de tout genre, des galettes à la mélasse en passant par les biscuits aux pépites de chocolat, les sablés et les galettes à l'avoine, avec ou sans fruits.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais elles sont des cibles fortement suggérées pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<p>Aliment à grains entiers parmi les deux premiers ingrédients de la liste (ex. : farine de grains entiers, flocons d'avoine ou grains anciens)</p> <p>Note : Certains produits contiennent de la purée de fruits (ex. : dattes) comme premier ingrédient, ce qui s'avère également acceptable dans la mesure où elle est suivie de grains entiers.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ingrédient sucrant comme premier ingrédient de la liste (ex. : sucre, cassonade, sirop, miel, extrait de malt d'orge, mélasse, fructose, glucose, maltose, saccharose ou dextrose)• Huile hydrogénée, shortening et huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

La présence d'ingrédients sucrants en tête de liste peut être acceptable si elle est la conséquence du regroupement de tous les ingrédients sucrants imposé par la nouvelle réglementation et que la teneur en sucres totaux par portion respecte les critères présentés à la section suivante;

Pour les services de garde à l'enfance, l'absence de certains allergènes est importante. Des collations sans trace de noix, sans œufs ou sans produits laitiers sont souvent privilégiées;

Dans les universités, les options sans gluten ou végétaliennes sont également recherchées;

Si l'huile de palme ne peut être remplacée sans trop affecter les qualités gustatives du produit, elle devrait être certifiée comme étant de source responsable.

FICHE SPÉCIFIQUE

Biscuits et galettes

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
30 g	Biscuits secs : ≤ 5 Galettes : ≤ 7	≤ 1	≥ 2	≤ 10	Pas d'exigence particulière	≤ 120

Pour contribuer à la teneur en fibres, mieux vaut privilégier des grains entiers (ex. : flocons d'avoine) et autres aliments naturellement source de fibres plutôt que des extraits de fibres (ex. : extrait de racines de chicorée ou fibres d'inuline ou de bale d'avoine).

Conservation

- Durée : variable, selon le conditionnement
- Minimum sept jours pour les produits offerts en machine distributrice
- Conditions : température ambiante ou congelée, selon le produit

FICHE SPÉCIFIQUE Craquelins et biscottes

Définition

Cette catégorie vise les craquelins, les biscottes, les croûtons, les galettes de riz ou de maïs, etc.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
Grains entiers ou farine de grains entiers parmi les deux premiers ingrédients	<ul style="list-style-type: none">• Huile hydrogénée, shortening et huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

- Pour les services de garde à l'enfance, l'absence de certains allergènes est importante. Des collations sans trace de noix, sans œufs ou sans produits laitiers sont souvent privilégiées;
- Dans les universités, les options sans gluten ou végétaliennes sont également recherchées;
- Si l'huile de palme ne peut être remplacée sans trop affecter les qualités gustatives du produit, elle devrait être certifiée comme étant de source responsable.

FICHE SPÉCIFIQUE

Craquelins et biscottes

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
30 g	≤ 5	≤ 2	≥ 3	Pas d'exigence particulière	Pas d'exigence particulière	≤ 210

• Pour contribuer à la teneur en fibres, mieux vaut privilégier des grains entiers (ex. : flocons d'avoine) et autres aliments naturellement source de fibres plutôt que des extraits de fibres (ex. : extrait de racines de chicorée ou fibres d'inuline ou de bale d'avoine).

Conservation

La durée de conservation n'est pas un enjeu pour ces produits, tant que l'emballage permet d'en conserver l'intégrité jusqu'à l'ouverture.

FICHE SPÉCIFIQUE

Fruits transformés

Définition

Cette catégorie vise les fruits séchés, les collations de fruits séchés (ex. : barres de fruits), les compotes et les conserves de fruits dans du jus.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais elles sont des cibles fortement suggérées pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<p>Fruit comme premier ingrédient de la liste</p>	<p>COMPOTES, PURÉES ET CONSERVES</p> <ul style="list-style-type: none">• Sucres ajoutés (ex. : glucose-fructose, maltodextrine ou sirop de maïs), sauf s'il s'agit d'ingrédients naturellement sucrés (ex. : jus de fruits)• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Colorants et autres additifs : éviter les additifs chimiques <p>FRUITS SÉCHÉS</p> <ul style="list-style-type: none">• Gras trans ou huile hydrogénée (en partie ou en totalité)• Sucres ajoutés (ex. : glucose-fructose, maltodextrine ou sirop de maïs), sauf s'il s'agit d'ingrédients naturellement sucrés (ex. : jus de fruits)• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Colorants et autres additifs : éviter les additifs chimiques

FICHE SPÉCIFIQUE

Fruits transformés

Conservation

Fruits en compote, purée ou conserve

- Si stable à température ambiante : 12 mois et plus
- Si réfrigéré : 21 jours (avant ouverture de l'emballage)

Fruits séchés

- Minimum 12 mois à température ambiante

FICHE SPÉCIFIQUE

Gâteaux et tartes

Définition

Cette catégorie vise les gâteaux de tout genre, des shortcakes au gâteau Reine-Élisabeth, en passant par les carrés et les brownies. Elle inclut également les tartes.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Ingrédients connus et communs dont on dispose à la maison	<ul style="list-style-type: none">• Huile hydrogénée (shortening), saindoux et huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

- Dans le cas des tartes et autres desserts avec de la pâte feuilletée ou brisée, nous convenons que l'utilisation de shortening peut être inévitable pour conserver le coût raisonnable;
- Pour les services de garde à l'enfance, des gâteaux sans trace de noix ni arachides sont souvent privilégiés;
- Dans les universités, les options sans gluten ou végétaliennes sont également recherchées.

FICHE SPÉCIFIQUE

Gâteaux et tartes

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
80 g	≤ 10	≤ 2	Pas d'exigence particulière	≤ 20	Pas d'exigence particulière	Pas d'exigence particulière

• Ces critères sont pour des tartes aux fruits et des gâteaux sans glaçage ou couverts d'une mince garniture. Pour les gâteaux glacés, voir avec le milieu;

• En ce qui concerne les lipides et le sucre, certains gâteaux et tartes peuvent faire exception s'ils requièrent des quantités supérieures par leur nature (ex. : gâteau au fromage, gâteau Reine-Élisabeth ou tarte au sucre).

Somme toute, parce qu'il s'agit d'aliments dits d'occasion, comme décrit par la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), la qualité globale de la composition et de chacun des ingrédients prime sur la valeur nutritive.

Conservation

- Gâteaux réfrigérés : idéalement dix jours
- Gâteaux congelés : six mois et plus, puis environ cinq jours après décongélation

FICHE SPÉCIFIQUE

Pains desserts et muffins

Définition

Cette catégorie vise les pains desserts (ex. : pain aux bananes), les muffins et les mélanges de muffins ou de pains desserts en poudre.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Aliment à grains entiers comme premier ingrédient de la liste (ex. : farine de grains entiers, flocons d'avoine ou grains anciens) <p>Note : Certains produits contiennent de la purée de fruits (ex. : dattes) comme premier ingrédient. C'est aussi acceptable dans la mesure où elle est suivie de grains entiers.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruits et légumes du Québec ou du Canada lorsque possible (ex. : pomme, poire, courgette ou carotte)	<ul style="list-style-type: none">• Garniture ou enrobage sucré (ex. : crème chocolatée ou confiture)• Huile hydrogénée, shortening et huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

- La présence d'ingrédients sucrants en tête de liste peut être acceptable si elle est la conséquence du regroupement de tous les ingrédients sucrants imposé par la nouvelle réglementation et que la teneur en sucres totaux par portion respecte les critères présentés à la section suivante;
- Pour les services de garde à l'enfance, des produits sans trace de noix ni arachides sont souvent privilégiés;
- Dans les universités, les options sans gluten ou végétaliennes sont également recherchées.

FICHE SPÉCIFIQUE

Pains desserts et muffins

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
55 g	≤ 7	≤ 2	≤ 2	≤ 12	Pas d'exigence particulière	≤ 160

• Pour contribuer à la teneur en fibres, mieux vaut privilégier des grains entiers (ex. : flocons d'avoine) et autres aliments naturellement source de fibres plutôt que des extraits de fibres (ex. : extrait de racines de chicorée ou fibres d'inuline ou de bale d'avoine).

Conservation

- Préférence pour les produits congelés (pâtes et produits précuits)
- Durée de conservation des produits congelés : 12 mois
- Durée de conservation des produits dégelés :
 - Pâtes : 14 jours au réfrigérateur
 - Produits cuits : au moins cinq jours

FICHE SPÉCIFIQUE

Pains

Définition

Cette catégorie vise les pains tranchés, les baguettes, les miches, les pains naans, les bagels, les pains pitas, les muffins anglais, les tortillas, etc.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Farine intégrale (« à grains entiers avec le germe », « à grains entiers moulus sur pierre ou sur meule » ou « à grains entiers germés »), de blé entier ou de grains entiers (ex. : grains anciens) parmi les premiers ingrédients	<ul style="list-style-type: none">• Huile hydrogénée, shortening ou huile de palme et ses dérivés• Sucres ajoutés : à éviter ou à utiliser le moins possible• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : éviter les colorants et limiter au maximum les additifs chimiques

FICHE SPÉCIFIQUE

Pains

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
50 g	≤ 3	≤ 0	≤ 2	≤ 8	Pas d'exigence particulière	≤ 230

• Pour contribuer à la teneur en fibres, mieux vaut privilégier des grains entiers (ex. : flocons d'avoine) et autres aliments naturellement source de fibres plutôt que des extraits de fibres (ex. : extrait de racines de chicorée ou fibres d'inuline ou de bale d'avoine).

Conservation

- Pains tranchés commerciaux : mêmes conditions et durée de conservation que pour le marché de détail
- Pains de spécialité : Ces produits sont privilégiés congelés

FICHE SPÉCIFIQUE

Substituts de viande

Définition

Cette catégorie vise les substituts de viande à base de seitan, de soya et autres ingrédients végétaux protéinés, présentés sous forme de lanières, de galettes, de boulettes, etc.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Ingrédients entiers	<ul style="list-style-type: none">• Huile hydrogénée, shortening et huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : éviter tous les additifs chimiques, sauf ce qui mettrait en péril la salubrité et l'innocuité du produit et pour lesquels une option naturelle n'est pas disponible ou accessible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

• Pour les services de garde à l'enfance, l'absence de certains allergènes (sans trace de noix ni arachides, sans œufs ou sans produits laitiers) est souvent demandée.

FICHE SPÉCIFIQUE

Substituts de viande

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
100 g cuit	≤ 15	≤ 2	≥ 2		≥ 10	Nature < 400 Assaisonné < 500

- L'enrichissement en vitamine B12 s'avère un atout, particulièrement dans le cas des simili-viandes.

Conservation

- Produits congelés : 12 mois

FICHE SPÉCIFIQUE

Yogourts, desserts au lait et substituts végétaux

Définition

Cette catégorie vise les yogourts nature, aux fruits ou aromatisés, les desserts au lait tels que les poudings, les poudings au riz et le tapioca, ainsi que leurs versions à base d'ingrédients végétaux.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Lait et ingrédients laitiers canadiens• Soya canadien ou non génétiquement modifié	<ul style="list-style-type: none">• Sucres comme premiers ingrédients, sauf s'il s'agit d'une préparation de fruits et que la teneur par portion ne dépasse pas la recommandation indiquée plus bas• Huile hydrogénée ou huile de palme et ses dérivés• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatococcus, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Informations additionnelles sur la liste des ingrédients

- Des substances laitières peuvent être utilisées, mais elles ne doivent pas remplacer complètement le lait;
- Le sucre devrait provenir en majorité d'aliments nutritifs naturellement sucrés (ex. : lait, fruits, riz, etc.) et non de sucres raffinés.

FICHE SPÉCIFIQUE

Yogourts, desserts au lait et substituts végétaux

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Yogourts et substituts végétaux

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Calcium (mg)
175 g	Enfants 1 à 5 ans : $\geq 3,5$ Autres cibles : ≤ 5	Pas d'exigence particulière	Pas d'exigence particulière	≤ 20	≥ 4	≤ 160	Viser 15 % de la valeur quotidienne (195 mg)

Desserts au lait et substituts végétaux

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Calcium (mg)
130 g (ou 25 g en poudre)	≤ 5	≤ 2	Pas d'exigence particulière	≤ 18	≥ 4	< 200	Pas d'exigence particulière

• Dans tous les cas, la quantité de sucre indiquée correspond aux sucres totaux, incluant le sucre naturellement présent dans le lait et les fruits, s'il y a lieu.

Conservation

- Produits frais : date de péremption du fabricant
- Produits en poudre : ce n'est pas un enjeu

FICHE SPÉCIFIQUE

Viandes et poissons panés

Définition

Cette catégorie vise les produits de viande, de poisson et de fruit de mer panés ou en croûte. Ils peuvent être en forme de croquettes, de bâtonnets, de lanières ou toute autre forme.

Ces produits **ne doivent pas avoir été frits** ni exiger d'être réchauffés à la friteuse.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER

Viandes et volailles

- Produits du Québec lorsque possible (note : la certification Aliments du Québec peut être un atout pour certains milieux)

Poissons et fruits de mer

- Issus de pêche durable et certifiés par un organisme reconnu
- Produits du Québec ou du Canada lorsque possible

INGRÉDIENTS À ÉVITER

- Huile hydrogénée, shortening ou huile de palme et ses dérivés
- Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatococcus, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)
- Arômes artificiels
- Additifs : limiter le plus possible les additifs chimiques et opter pour les options naturelles, lorsque disponibles

FICHE SPÉCIFIQUE

Viandes et poissons panés

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
100 g cuit	Poissons : $\leq 7,5$ Viande : ≤ 10		Pas d'exigence particulière	Pas d'exigence particulière	≥ 15	≤ 360

- Pour les poissons fournissant des acides gras oméga-3, ces bons gras ne doivent pas être calculés dans la limite en gras totaux indiquée précédemment.

Conservation

- Congelé : 6 à 12 mois

FICHE SPÉCIFIQUE

Vinaigrettes

Définition

Cette catégorie vise tous les types de vinaigrettes, qu'elles soient à base de fruits, de produits laitiers, de mayonnaise ou simplement composées d'huile, de vinaigre et d'assaisonnements.

Liste des ingrédients

Les indications présentées dans le tableau suivant ne sont pas des critères obligatoires à atteindre, mais ils sont fortement suggérés pour maximiser vos chances de répondre aux attentes des milieux exemplaires.

INGRÉDIENTS À PRIVILÉGIER	INGRÉDIENTS À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• Huiles de canola, de tournesol ou d'olive• Huiles de spécialités ayant un profil nutritionnel intéressant* (ex. : huile de lin, de caméline ou de chanvre)• Huiles non OGM• Un maximum d'ingrédients frais et locaux (québécois ou canadiens)	<ul style="list-style-type: none">• Ingrédient sucrant comme premier ingrédient de la liste (ex. : sirop de maïs ou jus de fruits concentré)• Huiles raffinées• Édulcorants artificiels et polyalcools (ex. : acésulfame-potassium, advantame, aspartame, néotame, saccharine, sucralose, thaumatococcus, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol)• Arômes artificiels• Additifs : à éviter ou à utiliser le moins possible

Par exemple avec une dominance d'acides gras mono-insaturés ou source d'oméga-3, source de vitamine E, etc.

FICHE SPÉCIFIQUE

Vinaigrettes

Portions et critères nutritionnels

Les critères nutritionnels sont fournis en fonction de la portion de référence privilégiée par les milieux (indiquée ci-dessous). Par conséquent, lorsque vous comparez vos produits à ces critères pour vérifier s'ils y répondent, il importe de tenir compte de cette portion de référence.

Portion de référence	Lipides totaux (g)	Gras saturés (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
15 ml	Pas d'exigence particulière	≤ 1,5	Pas d'exigence particulière	≤ 6	Pas d'exigence particulière	≤ 140

• Pour les poissons fournissant des acides gras oméga-3, ces bons gras ne doivent pas être calculés dans la limite en gras totaux indiquée précédemment.

Conservation

- Portions individuelles : Le produit doit être stable à température ambiante
- Pots : - Préouverture : stable à température ambiante, idéalement
 - Après ouverture : minimum sept à dix jours au réfrigérateur