

Publié le 15 avril 2011 à 10h46 | Mis à jour à 10h46

L'aliment sous la loupe



Craquelins Bonsgrains Moisson du printemps
Photo: Ivanoh Demers, La Presse

La Presse

PRODUIT: Craquelins Bonsgrains Moisson du printemps

PRIX PAYÉ: 3,49\$ pour 250g

CE QUE DIT DARE: «Dans les craquelins Bonsgrains, les grains sont si nombreux qu'ils sont en tête de la liste d'ingrédients. En fait, une portion de craquelins Bonsgrains équivaut à une portion de grains entiers!»

LA RÉALITÉ: Ces craquelins ne sont ni excellents pour la santé ni franchement mauvais, selon Alexandra Leduc, nutritionniste à Québec. «C'est un bon choix», estime-t-elle. Les Bonsgrains contiennent véritablement 10 céréales et graines entières, dont des graines de sésame, du millet, des flocons d'orge, etc.

Savoureux, ces biscuits secs ont plusieurs qualités, mais un petit peu trop de matières

grasses», analyse Mme Leduc. D'excellents craquelins en auraient au maximum 3 g par portion de 30 g, tandis que les Bonsgrains en comptent 4,5 g. Ils sont faits avec de bonnes huiles (tournesol et canola), mais aussi de l'huile de palme modifiée, un gras saturé à éviter.

AUTRES ATOUTS: Ces craquelins renferment beaucoup de fibres (3 g par portion) et pas trop de sodium (200 mg), bien qu'ils aient un goût salé.

Partager



2

publicité

Annonces Google

All-Bran de Kellogg

All-Bran. Des fibres à la maison ou n'importe où. Ah bien !
www.AllBran.ca/Fr

Aliments pour diabétiques

Lecteur OneTouch? gratuit avec l'achat de 100 bandelettes de test.
jnscanada.com/OneTouch

Dr Oetker Pizza

Accédez à des concours et coupons Devenez membre aujourd'hui
www.Oetkermoments.ca

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.