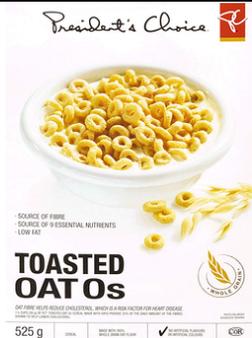


## Échantillon de céréales conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation saine pour les élèves

Exigences en matière de céréales : Le grain entier/blé entier/branche est le premier ingrédient ET le sodium est inférieur ou égal à 10 % de la valeur quotidienne par portion ET le sucre est inférieur ou égal à 8 grammes par portion de 30 grammes.

Remarque : Veuillez consulter la liste des ingrédients et des allergènes avant de servir le produit pour vous assurer qu'il ne contient pas d'arachides ni de noix, car les informations sur les allergènes peuvent changer.

 <p><b>Cheerios</b> 1er ingrédient: Avoine complète Sucre: 1g par portion de 27g Sodium: 7% VQ</p>	 <p><b>Multi-Grain Cheerios</b> 1er ingrédient: Avoine complète Sucre: 6g par portion de 30g Sodium: 7% VQ</p>	 <p><b>PC Avoine Grillée en O's</b> 1er ingrédient: Farine d'avoine complète Sucre: 1g par portion de 30g Sodium: 8% VQ Certifié casher</p>
 <p><b>Great Value Avoine Grillée en O's</b> 1er ingrédient: Farine d'avoine complète Sucre: 1g par portion de 24g Sodium: 4% VQ</p>	 <p><b>General Mills Kix</b> 1er ingrédient: Maïs complet Sucre: 4g par portion de 40g Sodium: 10% VQ</p>	 <p><b>Kashi Avoine Grillée au Miel</b> 1er ingrédient: Farine d'avoine complète Sucre: 7g par portion de 44g Sodium: 3% VQ</p>



**Quaker Carrés d'Avoine**  
**Sucre roux/Cannelle/ Miel et noix**  
 1er ingrédient: Farine d'avoine  
 complète  
 Sucre: 9 - 10g par portion de 56g  
 Sodium: 8% VQ  
 Certifié casher



**Weetabix Céréales à Grains Entiers**  
 1er ingrédient: Blé complet  
 Sucre: 2g par portion de 53g  
 Sodium: 7% VQ  
 Certifié casher



**Riz Brun Rice Krispies**  
 1er ingrédient: Riz brun complet  
 Sucre: 1g par portion de 32g  
 Sodium: 8% VQ  
 Certifié sans gluten



**Life Multigrains**  
 1er ingrédient: Son d'avoine  
 Sucre: 5g par portion de 30g  
 Sodium: 4% VQ  
 Certifié casher



**Life Cannelle**  
 1er ingrédient: Farine d'avoine  
 complète  
 Sucre: 10g par portion de 42g  
 Sodium: 7% VQ  
 Certifié casher



**Life Original**  
 1er ingrédient: Farine d'avoine  
 complète  
 Sucre: 10g par portion de 49g  
 Sodium: 10% VQ  
 Certifié casher



### Shreddies Original

1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 9g par portion de 55g  
Sodium: 9% VQ  
Certifié casher



### Shreddies Miel

1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 13g par portion de 57g  
Sodium: 9% VQ  
Certifié casher



### Shreddies + Granola

1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 13g par portion de 56g  
Sodium: 6% VQ  
Certifié casher



### Made Good Fraise OU Pomme Cannelle Granola

1er ingrédient: Avoine pure sans  
gluten  
Sucre: 9g par portion de 55g  
Sodium: 3% VQ  
Certifié sans noix



### PC Carré de Blé

1er ingrédient: Grains entiers Blé  
entier  
Sucre: 7g par portion de 55g  
Sodium: 8% VQ  
Certifié casher



### PC Blé Soufflé

1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 0g par portion de 15g  
Sodium: 0% VQ



**Kashi Carrés de Blé d'Automne**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 7g par portion de 60g  
Sodium: 0% VQ



**Kashi Carrés de Récolte à la Cannelle**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 8g par portion de 55g  
Sodium: 0% VQ



**Shredded Wheat Original**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 0g par portion de 47g Sodium:  
0% VQ  
Certifié casher



**Shredded Wheat et Son**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 0g par portion de 47g  
Sodium: 0% VQ  
Certifié casher



**Kashi Flocons de Bleuets**  
1er ingrédient: Flocons d'avoine bio à  
grains entiers  
Sucre: 11g par portion de 54g  
Sodium: 6% VQ



**Kashi Céréales Granola Crunch**  
1er ingrédient: Mélange de grains  
entiers et de sésame de Kashi  
Seven  
Sucre: 18g par portion de 74g  
Sodium: 6% VQ



**All-Bran Original**  
1er ingrédient: Son de blé  
Sucre: 6g par portion de 36g  
Sodium: 8% VQ



**All-Bran Flocons**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 5g par portion de 34g  
Sodium: 9% VQ



**Great Value Flocons de Son**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 6g par portion de 39g  
Sodium: 10% VQ



**Honey Bunches of Oats Miel  
Grillé**  
1er ingrédient: Maïs  
Sucre: 8g par portion de 42g  
Sodium: 6% VQ



**Honey Bunches of Oats Fraise**  
1er ingrédient: Maïs  
Sucre: 11g par portion de 43g  
Sodium: 7% VQ



**Fibre 1 Original Croquant**  
1er ingrédient: Blé complet  
Sucre: 1g par portion de 62g  
Sodium: 10% VQ



**Blue Menu Flocons de Son**

1er ingrédient: Grains entiers

Blé entier

Sucre: 4g par portion de 40g

Sodium: 6% VQ



## Échantillon de craquelins conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation saine pour les élèves

Exigences en matière de céréales : Le grain entier/blé entier/branche est le premier ingrédient ET le sodium est inférieur ou égal à 10 % de la valeur quotidienne par portion ET le sucre est inférieur ou égal à 8 grammes par portion de 30 grammes.

Remarque : Veuillez consulter la liste des ingrédients et des allergènes avant de servir le produit pour vous assurer qu'il ne contient pas d'arachides ni de noix, car les informations sur les allergènes peuvent changer.



N'importe quel craquelin Triscuit - Biologique, Originale, Minis, ou Thin Crisps  
 1er ingrédient: Blé complet  
 Sucre: Varie 0-1g par portion  
 Sodium: Varie 1-7% VQ



**Compliments Crackers de Blé Entier Tissés Poivre Concassé**  
 1er ingrédient: Céréales complètes  
 Sodium: 3% VQ



**Great Value Craquelins de Blé Romarin et Huile d'Olive OU Original**  
 1er ingrédient: Blé complet  
 Sodium: 3-4% VQ



**PC Craquelins Carrés de Blé**  
 1er ingrédient: Grains entiers Blé complet  
 Sodium: 3-5% VQ



**PC Chia et Quinoa**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 1g par portion de 30g  
Sodium: 6% VQ  
Certifié casher



**PC Croustillants et Fins – Craquelins  
À Grains Entiers OU Lin et Miel**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sugar: 1-2g par portion de 20g  
Sodium: 5 – 6% VQ  
Certifié casher  
Certifié sans noix



**Breton– Multigrain**  
1er ingrédient: Grains complets  
Sucre: 1g par portion de 18g  
Sodium: 5% VQ  
Certifié sans noix



**Breton Bouchées – Original OU  
Légumes**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 2-3g par portion de 30g  
Sodium: 9 – 10% VQ  
Certifié sans noix



**Breton Bouchées Sucrées –  
Pomme OU Fraise**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 3g par portion de 30g  
Sodium: 5% VQ



**PC Mini Croustillants et Fins -  
Multigrain OU Légumes**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 2 – 3g par portion de 30g  
Sodium: 8 -9% VQ  
Certifié casher  
Certifié sans noix



**Premium Plus Crackers de Blé  
Complet**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sodium: 9% VQ



**Wheat Thins Tomates Séchées et  
Basilic OU Poivre Concassé**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 3-4 g par portion de 20g  
Sodium: 4 – 8% VQ



**Great Value Minces au Blé**  
1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sodium: 5% VQ  
Certifié casher  
Certifié sans noix



**Grissol Melba Toast – Grains  
Complets**

1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 2g par portion de 35g  
Sodium: 7% VQ



**Irresistibles Multigrain Melba Toast**

1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 1g par portion de 20g  
Sodium: 4% VQ



**PC Melba Toast – Blé Complet OU  
Multigrain**

1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sucre: 1g par portion de 20g  
Sodium: 4% VQ



**Goldfish Multigrain**

1er ingrédient: Farine de blé complet  
Sodium: 10% VQ



**PC Blé Complet Cheddar  
Petits Pingouins**

1er ingrédient: Farine de blé  
complet  
Sodium: 8% VQ  
Certifié sans noix



**Mary's Organique –  
Original, Herbe, Poivre Noir**

1er ingrédient: Riz Brun  
Sodium: 7 – 8% VQ  
Certifié sans gluten



**Sesmark Craquelins aux Céréales Anciennes – Sel de Mer OU Herbes de Parmesan**

1er ingrédient: Riz brun complet  
Sucre: 0 - 1g par portion de 30g  
Sodium: 3 – 6% VQ  
Certifié sans gluten

## Échantillon de craquelins conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation



**Wasa – Seigle Léger, Seigle au Levain, Fibre de Seigle, Multi Grain**

1er ingrédient: Farine de seigle complète

Sodium: 3 – 6% VQ



**Ryvita Pain Complet à Grignoter**

1er ingrédient: Farine de blé complet

Sucre: 1g par portion de 20g

Sodium: 2% VQ



**Finn Crisp Pain Croustillant**

**Mince Original**

1er ingrédient: Farine de seigle

Sodium: 7% VQ



**Ryvita Multigrain, Seigle au Sésame, Son de Seigle et d'Avoine**

1er ingrédient: Farine de seigle complet

Sucre: 1g par portion de 31.5g

Sodium: 2 – 4% VQ

Exigences en matière de yaourt : Yaourt nature avec moins ou égal à 2% de matière grasse laitière (M.G.)  
Yaourt aromatisé/sucré avec moins ou égal à 11 grammes de sucre par portion de 100 grammes et moins ou égal à 2% de matière grasse laitière (M.G.). Les aliments contenant des substituts de sucre ou des édulcorants ne figurent pas sur la liste des aliments à ne pas servir. Pas de yaourts à boire.

Remarque: Tous les yaourts nature contenant 2 % de matière grasse laitière (M.G.) sont conformes aux recommandations nutritionnelles. Les articles ci-dessous sont un échantillon des yaourts aromatisés disponibles qui respectent les recommandations nutritionnelles.



**iögo 0%**  
0% M.G. 8g de sucre par portion de 100g  
Certifié sans gluten  
Certifié casher



**Danone Crémeux**  
1.5% M.G. 10g de sucre par portion de 100g

**Échantillon de yaourts conformes  
aux lignes directrices du programme  
d'alimentation saine pour les élèves**



**logo Crèmeux**  
1.5% M.G. 11g de sucre par portion de 100g  
Certifié sans gluten



**Astro Veloufruits**

1% M.G. 10 à 11g de sucre par portion de 100g  
Certifié casher

Échantillon de yaourts conformes  
aux lignes directrices du programme  
d'alimentation saine pour les élèves



**Great Value Yogourt Brassé 1%**  
1% M.G. 9 à 10 g de sucre par portion de 100 g  
Certifié casher



**PC Grec 0%**  
0% M.G. 5 à 11 g de sucre par portion de 100 g



**Oikos Grec 0%**  
0% M.G. 3 à 11 g de sucre par portion de 100 g

**Échantillon de yaourts conformes  
aux lignes directrices du programme  
d'alimentation saine pour les élèves**



**PC Grec 2%**  
2% M.G. 3 à 10 g de sucre par portion de 100 g  
Certifié casher



**Oikos Teneur Élevée en Protéines Grec 0%**  
0% M.G. 5 à 17g de sucre par portion de 175g



**Oikos 30% Moins de Sucre 0%**  
0% M.G. 7g de sucre par portion de 100g

Échantillon de yaourts conformes  
aux lignes directrices du programme  
d'alimentation saine pour les élèves



**Siggis Skyr 0% Vanille, 0% ou 2% Fraise**  
0-2% M.G. 11 à 14 g de sucre par portion de 175 g  
Certifié casher



**Oikos Grec 2%**  
2% M.G. 7 à 10g de sucre par portion de 100g

Échantillon de yaourts conformes  
aux lignes directrices du programme  
d'alimentation saine pour les élèves



**Liberte Grec 0%**

0% M.G. 3 à 11g de sucre par portion de 100g



**Liberte Grec 2%**

2% M.G. 3 à 11g de sucre par portion de 100g



**Irresistible Grec 2%**

2% M.G. 7 à 9g de sucre par portion de 100g



**Our Finest 0% Grec, 2% Grec**

0-2% M.G. 3 à 9g de sucre par portion de 100g

## Échantillon de yaourts conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation saine pour les élèves



**iögo Nano Yogourt en Tubes**  
1.9% M.G. 6g de sucre par portion de 60g

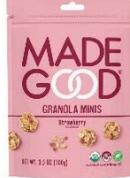
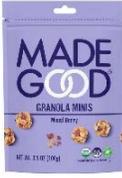


**Yoplait Tubes**  
1% M.G. 10g de sucre par portion de 112g

## Échantillon de granola conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation saine pour les élèves

Exigences en matière de céréales: Le grain entier/blé entier/branche est le premier ingrédient ET le sodium est inférieur ou égal à 10 % de la valeur quotidienne par portion ET le sucre est inférieur ou égal à 8 grammes par portion de 30 grammes. Pas de chocolat/bonbons/guimauves et pas de trempette dans le chocolat/yaourt.

Remarque : Veuillez consulter la liste des ingrédients et des allergènes avant d'acheter un produit afin de vous assurer qu'il ne contient pas d'arachides ni de noix, car les informations relatives aux allergènes sont susceptibles de changer.

 <p><b>Quaker Chewy Croustade aux Pommes</b> 1er ingrédient: Granola (Avoine) Sucre: 5g de sucre/barre (24g) Sodium: 3% VQ Certifié sans noix</p>	 <p><b>Quaker Chewy Croustade aux Fraises</b> 1er ingrédient: Granola (Avoine) Sucre: 6g de sucre/barre (24g) Sodium: 3% VQ Certifié sans noix</p>	 <p><b>PC Menu Bleu Aux Baies Mélangées</b> 1er ingrédient: Granola aux grains entiers Sucre: 4g de sucre/barre (26g) Sodium: 2% VQ Certifié sans noix</p>
 <p><b>Made Good Fraises OU Baies Mélangées</b> 1er ingrédient: Avoine sans gluten Sucre: 6g de sucre/barre (24g) Sodium: 1% VQ Certifié sans noix Certifié sans gluten</p>	 <p><b>Made Good Bouchées de Granola à la Fraise</b> 1er ingrédient: Avoine sans gluten Sucre: 6g de sucre par portion de 24g Sodium: 1% VQ Certifié sans noix Certifié casher Certifié sans gluten</p>	 <p><b>Made Good Bouchées de Granola aux Baies Mélangées</b> 1er ingrédient: Avoine sans gluten Sucre: 6g de sucre par portion de 24g Sodium: 0% VQ Certifié sans noix Certifié casher Certifié sans gluten</p>
 <p><b>Made Good Bouchées de Granola à la Pomme et à la Cannelle</b> 1er ingrédient: Avoine sans gluten Sucre: 6g de sucre par portion de 24g Sodium: 1% VQ Certifié sans noix Certifié casher Certifié sans gluten</p>	 <p><b>Go Pure Barres Gruau Pomme et Cannelle</b> 1er ingrédient: Avoine entière Sucre: 7g de sucre/barre (35g) Sodium: 4% VQ Certifié sans noix</p>	 <p><b>Barres Croquantes aux 7 grains avec Quinoa Kashi Miel, Avoine et Lin</b> 1er ingrédient: Avoine entière Sucre: 9g de sucre par portion de 40g Sodium: 4% VQ Certifié sans noix</p>

## Échantillon de granola conformes aux lignes directrices du programme d'alimentation saine pour les élèves



### Nature Valley Barres Muffins Moelleuses Bluets OU Pomme et Cannelle

1er ingrédient: Farine de blé entier  
Sucre: 8 à 9 g de sucre par barre (35 g)  
Sodium: 7% VQ



### Enjoy Life Ovales de Déjeuner Cuites au Four Mélange de Baies OU Figue D'érable

1er ingrédient: Avoine  
Sucre: 11-12g de sucre  
par portion de 50g  
Sodium: 8% VQ  
Certifié sans noix  
Certifié sans gluten



### Les Premières Pattes D'ours Vanille

1er ingrédient: Grains entiers  
Sucre: 5g de sucre/31g par portion  
Sodium: 5% VQ  
Certifié sans noix



### Dare Simple Pleasures Biscuit Digestif

1er ingrédient: Whole Grain Whole  
Wheat Flour  
Sucre: 5g sugar/27g serving  
Sodium: 4% VQ  
Certifié sans noix

Exigences en matière de céréales : Le grain entier/blé entier/branche est le premier ingrédient ET le sodium est inférieur ou égal à 10 % de la valeur quotidienne par portion ET le sucre est inférieur ou égal à 8 grammes par portion de 30 grammes. Pas de chocolat/bonbons/guimauves et pas de trempette dans le chocolat ou le yaourt.

Remarque : Ces produits contiennent des arachides et/ou des fruits à coque OU portent la mention "peut contenir" et ne doivent être servis que dans les écoles qui n'ont pas mis en place de politiques spécifiques en matière d'allergies.

 <p><b>PC Blue Menu Fruits et Noix Mélange de Baies</b> 1er ingrédient: Granola complet Sucre: 7g de sucre/barre (33g) Sodium: 2% VQ Certifié casher</p>	 <p><b>PC Blue Menu Avoine et Beurre de Noix Canneberge et Graines</b> 1er ingrédient: Flocons d'avoine complets Sucre: 4g de sucre/barre (38g) Sodium: 2% VQ Certifié casher</p>	 <p><b>Tim Hortons Bleuets</b> 1er ingrédient: Granola complet Sucre: 7g de sucre/barre (30g) Sodium: 4% VQ</p>
 <p><b>Tim Hortons Beignet aux Pommes</b> 1er ingrédient: Granola complet Sucre: 8g de sucre/barre (30g) Sodium: 4% VQ</p>	 <p><b>Nature Valley Mélange du Randonneur Fruits et Noix</b> 1er ingrédient: Granola (Avoine) Sucre: 7g de sucre/barre (35g) Sodium: 3% VQ</p>	 <p><b>Nature Valley Mélange du Randonneur Fruits des Champs</b> 1er ingrédient: Granola (Avoine) Sucre: 7g de sucre/barre (35g) Sodium: 3% VQ</p>
 <p><b>Nature Valley Croquantes Beurre D'arachide</b> 1er ingrédient: Avoine complète Sucre: 9g de sucre/46g par portion Sodium: 6% VQ</p>	 <p><b>Nature Valley Croquantes Amandes Grillées</b> 1er ingrédient: Avoine complète Sucre: 12g de sucre/46g par portion Sodium: 7% VQ</p>	 <p><b>Nature Valley Croquantes aux Noix de Pécan</b> 1er ingrédient: Avoine complète Sucre: 11g de sucre/42g par portion Sodium: 6% VQ</p>



**Kashi Mélange D'épices**  
1er ingrédient: Avoine complète  
Sucre: 7g de sucre/barre (35g)  
Sodium: 5% VQ



**Kashi Miel, Amandes et Graines de Lin**  
1er ingrédient: Avoine complète  
Sucre: 7g de sucre/barre (35g)  
Sodium: 6% VQ



**Kind Avoine et Miel avec Noix de Coco Grillée**  
1er ingrédient: Avoine sans gluten  
Sucre: 6g de sucre/barre (35g)  
Sodium: 4% VQ  
Certifié sans gluten



**Kind Bleuets Vanille**  
1er ingrédient: Avoine sans gluten  
Sucre: 7g de sucre/barre (35g)  
Sodium: 3% VQ  
Certifié sans gluten