



Sous la loupe de l' **OBSERVATOIRE** DE LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Les biscuits et galettes offerts au Québec



La situation en 2024

 **11 %**

des teneurs en **gras saturés** depuis 2019

85 % des produits
sont **riches en gras saturés, en sucres et/ou en sodium**



Attention! Les produits les plus populaires sont à la fois riches en gras saturés ET en sucres

Lors de votre prochaine visite à l'épicerie, privilégiez :



- Produits **sans symbole nutritionnel** ou avec le **symbole pour un seul nutriment**



- **Biscuits à thé** plutôt que de type sandwichs (car ces derniers sont plus riches en sucres)



- Produits **sans enrobage** (car ceux enrobés contiennent plus de gras saturés et de sucres)



Bon à savoir!

Les biscuits et galettes ciblant les enfants contiennent généralement moins de gras saturés et moins de sucres que les autres

Pour en savoir plus : observatoire.inaf.ulaval.ca

En partenariat avec :

Québec 

 UNIVERSITÉ
LAVAL

 INAF