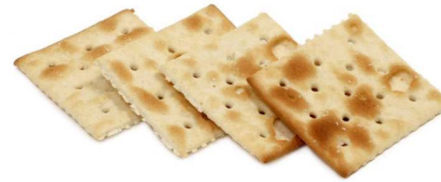


Le biscuit soda, un choix populaire... mais est-il trop salé?



Originale, sans sel ou au blé entier, on aime les biscuits soda avec de la soupe, une tartinade, un morceau de fromage ou écrasé dans une recette... On l'aura compris une multitude de possibilités existent quand vient le temps de manger ce petit biscuit carré.

Les biscuits soda sont fabriqués à partir de farine blanche, de levure, de bicarbonate de soude et de shortening. La lecture des étiquettes nutritionnelles nous permet aussi de constater que la version originale et ceux fait au blé entier contiennent une quantité non négligeable de sodium en fournissant à eux seuls près de 15% de nos besoins quotidiens. En comparaison, les biscuits soda sans sel sont deux fois moins salés et procure environ 8% de nos besoins en sodium. Qu'il soit au blé entier ou régulier, sachez que toutes les versions de biscuits soda disponibles contiennent peu ou pas de fibres, ce qui en fait un produit peu rassasiant. Le biscuit soda n'est hélas probablement pas le meilleur choix de craquelin. Personnellement, mon choix s'arrête préférentiellement sur des produits qui contiennent au moins 2 g de fibres, moins de 110 g de sodium par portion et qui ne contiennent pas de gras trans.

Portion: 20 g ou 7 craquelins	Quantité de sodium	Besoins quotidiens	Quantité de fibres
Premium Plus saupoudré de sel	200 mg	13 %	0 g
Compliment saupoudré de sel	230 mg	15 %	1 g
Compliment non saupoudré de sel	115 mg	8 %	1 g
Premium plus non saupoudré de sel	110 mg	7 %	0 g
Premium Plus blé entier	210 mg	14 %	1 g