

Étiquetage nutritionnel – Tableau des mentions et des allégations autorisées concernant la teneur nutritive

Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système public de soins de santé.

Also available in English under the title:
Nutrition Labelling – Table of Permitted Nutrient Content Statements and Claims

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télec. : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2022

Date de publication : juillet 2022

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat.: H164-249/2022F-PDF
ISBN: 978-0-660-43069-0
Pub.: 220043

Table des matières

A. Mentions et allégations concernant l'énergie.....	4
B. Mentions et allégations concernant les protéines	6
C. Mentions et allégations concernant les lipides, les acides gras et le cholestérol	7
D. Mentions et allégations concernant le sodium ou le sel	16
E. Mentions et allégations concernant les sucres	18
F. Mentions et allégations concernant les fibres	20
G. Mentions et allégations concernant léger (énergie ou lipides) et maigre	23

A. Mentions et allégations concernant l'énergie

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
1	Sans énergie	L'aliment fournit moins de 5 Calories ou 21 kilojoules par quantité de référence et par portion indiquée.		« sans énergie », « 0 énergie », « zéro énergie », « aucune énergie », « ne fournit pas d'énergie », « sans Calories », « 0 Calorie », « zéro Calorie », « aucune Calorie » ou « ne fournit pas de Calories »
2	Peu d'énergie	L'aliment fournit, selon le cas : a) au plus 40 Calories ou 167 kilojoules par quantité de référence et par portion indiquée et, dans le cas d'un aliment autre qu'un édulcorant de table, par 50 g si la quantité de référence est 30 g ou 30 mL ou moins; b) au plus 120 Calories ou 500 kilojoules par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.		« peu d'énergie », « peu de Calories », « faible valeur énergétique », « pauvre en énergie », « pauvre en Calories », « fournit seulement (quantité) Calories par portion », « fournit moins de (quantité) Calories par portion », « hypocalorique » ou « peu calorique »
3	Énergie réduite	(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de sa valeur énergétique, selon le cas : a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire; b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé. (2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 2 en regard du sujet « peu d'énergie » figurant à la colonne 1.	Les renseignements suivants sont mentionnés : a) l'aliment de référence similaire; b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent; c) la différence de valeur énergétique, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en Calories, par rapport à l'aliment de référence similaire.	« énergie réduite », « valeur énergétique réduite », « moins d'énergie », « plus faible valeur énergétique », « plus pauvre en énergie », « moins de Calories » ou « plus pauvre en Calories »

A. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT L'ÉNERGIE

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
4	Moins d'énergie	<p>(1) La valeur énergétique de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 2 en regard du sujet « peu d'énergie » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de valeur énergétique, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en Calories, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins d'énergie », « plus faible valeur énergétique », « plus pauvre en énergie », « moins de Calories » ou « plus pauvre en Calories »</p>
5	Source d'énergie	<p>L'aliment fournit au moins 100 Calories ou 420 kilojoules par quantité de référence et par portion indiquée.</p>		<p>« source d'énergie », « fournit de l'énergie », « source de Calories » ou « fournit des Calories »</p>
6	Plus d'énergie	<p>L'aliment fournit au moins 25 % plus d'énergie, soit au moins 100 Calories ou 420 kilojoules de plus, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de valeur énergétique, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en Calories, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« plus de Calories », « fournit plus de Calories »</p>

B. Mentions et allégations concernant les protéines

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
7	Faible teneur en protéines	L'aliment contient, par 100 g, au plus 1 g de protéines.		« faible teneur en protéines », « pauvre en protéines », « contient seulement (quantité) g de protéines par portion » ou « contient moins de (quantité) g de protéines par portion »
8	Source de protéines	L'aliment a une cote protéique d'au moins 20, déterminée selon la méthode officielle FO-1 intitulée Détermination de cote protéique, du 15 octobre 1981, selon le cas : a) par ration quotidienne raisonnable; b) par 30 g, combiné avec 125 mL de lait, s'il s'agit de céréales à déjeuner.		« source de protéines », « contient des protéines », « bonne source de protéines » ou « teneur élevée en protéines »
9	Excellente source de protéines	L'aliment a une cote protéique d'au moins 40, déterminée selon la méthode officielle FO-1 intitulée Détermination de cote protéique, du 15 octobre 1981, selon le cas : a) par ration quotidienne raisonnable; b) par 30 g, combiné avec 125 mL de lait, s'il s'agit de céréales à déjeuner.		« excellente source de protéines », « très bonne source de protéines », « teneur très élevée en protéines » ou « riche en protéines »
10	Plus de protéines	L'aliment a, à la fois : a) une cote protéique d'au moins 20, déterminée selon la méthode officielle FO-1, intitulée Détermination de cote protéique du 15 octobre 1981, selon le cas : (i) par ration quotidienne raisonnable, (ii) par 30 g, combiné avec 125 mL de lait, s'il s'agit de céréales à déjeuner; b) une teneur en protéines supérieure d'au moins 25 %, soit au moins 7 g de plus, par ration quotidienne raisonnable par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire.	Les renseignements suivants sont mentionnés : a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire; b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent; c) la différence de teneur en protéines, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire.	« plus de protéines »

C. Mentions et allégations concernant les lipides, les acides gras et le cholestérol

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
11	Sans lipides	<p>L'aliment contient, selon le cas :</p> <p>a) moins de 0,5 g de lipides par quantité de référence et par portion indiquée;</p> <p>b) moins de 0,5 g de lipides par portion indiquée, si l'aliment est un repas préemballé.</p>		<p>« sans lipides », « 0 lipide », « zéro lipide », « aucun lipide », « ne contient pas de lipides », « sans matières grasses », « 0 matière grasse », « zéro matière grasse », « aucune matière grasse », « ne contient pas de matières grasses », « sans gras », « 0 gras », « zéro gras », « aucun gras », « ne contient pas de gras », « sans graisses », « 0 graisse », « zéro graisse », « aucune graisse » ou « ne contient pas de graisses »</p>
12	Faible teneur en lipides	<p>L'aliment contient, selon le cas :</p> <p>a) au plus 3 g de lipides par quantité de référence et par portion indiquée, et par 50 g si la quantité de référence est 30 g ou 30 mL ou moins;</p> <p>b) au plus 3 g de lipides par 100 g, 30 % ou moins de l'énergie provenant des lipides, si l'aliment est un repas préemballé.</p>		<p>« faible teneur en lipides », « pauvre en lipides », « contient seulement (quantité) g de lipides par portion », « contient moins de (quantité) g de lipides par portion », « peu de lipides », « faible teneur en matières grasses », « pauvre en matières grasses », « contient seulement (quantité) g de matières grasses par portion », « contient moins de (quantité) g de matières grasses par portion », « peu de matières grasses », « faible teneur en gras », « pauvre en gras », « contient seulement (quantité) g de gras par portion », « contient moins de (quantité) g de gras par portion », « peu de gras », « faible teneur en graisses », « pauvre en graisses », « contient seulement (quantité) g de graisses par portion », « contient moins de (quantité) g de graisses par portion » ou « peu de graisses »</p>

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
13	Teneur réduite en lipides	<p>(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de la teneur en lipides, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 12 en regard du sujet « faible teneur en lipides » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en lipides, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« teneur réduite en lipides », « moins de lipides », « teneur plus faible en lipides », « plus pauvre en lipides », « teneur réduite en matières grasses », « moins de matières grasses », « teneur plus faible en matières grasses », « plus pauvre en matières grasses », « teneur réduite en gras », « moins de gras », « teneur plus faible en gras », « plus pauvre en gras », « teneur réduite en graisses », « moins de graisses », « teneur plus faible en graisses » ou « plus pauvre en graisses »</p>
14	Moins de lipides	<p>(1) La teneur en lipides de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 12 en regard du sujet « faible teneur en lipides » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en lipides, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins de lipides », « teneur plus faible en lipides », « plus pauvre en lipides », « moins de matières grasses », « teneur plus faible en matières grasses », « plus pauvre en matières grasses », « moins de gras », « teneur plus faible en gras », « plus pauvre en gras », « moins de graisses », « teneur plus faible en graisses » ou « plus pauvre en graisses »</p>
15	100% sans lipides	<p>L'aliment, à la fois :</p> <p>a) contient moins de 0,5 g de lipides par 100 g;</p> <p>b) ne contient pas de lipides ajoutés;</p> <p>c) répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 11 en regard du sujet « sans lipides » figurant à la colonne 1.</p>		<p>« 100 % sans lipides », « 100 % sans matières grasses », « 100 % sans gras » ou « 100 % sans graisses »</p>

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
16	(Pourcentage) sans lipides	L'aliment répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 12 en regard du sujet « faible teneur en lipides » figurant à la colonne 1.	L'une des mentions ou allégations ci-après est faite : « faible teneur en lipides », « faible teneur en matières grasses », « faible teneur en gras », « faible teneur en graisses », « pauvre en lipides », « pauvre en matières grasses », « pauvre en gras » ou « pauvre en graisses »	« (pourcentage) sans lipides », « (pourcentage) sans matières grasses », « (pourcentage) sans gras » ou « (pourcentage) sans graisses »
17	Non additionné de matières grasses	(1) Aucune graisse ou huile visée au titre 9, ni aucun beurre, ghee ou ingrédient additionné de graisse ou d'huile, de beurre ou de ghee n'a été ajouté à l'aliment. (2) L'aliment de référence similaire est additionné de graisse ou d'huile visée au titre 9, de beurre ou de ghee.		« non additionné de matières grasses », « sans matières grasses ajoutées » ou « aucune addition de matières grasses »
18	Sans acides gras saturés	L'aliment contient, selon le cas : a) moins de 0,2 g d'acides gras saturés et moins de 0,2 g d'acides gras <i>trans</i> par quantité de référence et par portion indiquée; b) moins de 0,2 g d'acides gras saturés et moins de 0,2 g d'acides gras <i>trans</i> par portion indiquée si l'aliment est un repas préemballé.		« sans acides gras saturés », « 0 acide gras saturé », « zéro acide gras saturé », « aucun acide gras saturé », « ne contient pas d'acides gras saturés », « sans lipides saturés », « 0 lipide saturé », « zéro lipide saturé », « aucun lipide saturé », « ne contient pas de lipides saturés », « sans gras saturés », « 0 gras saturé », « zéro gras saturé », « aucun gras saturé », « ne contient pas de gras saturés », « sans graisses saturées », « 0 graisse saturée », « zéro graisse saturée », « aucune graisse saturée », « ne contient pas de graisses saturées », « sans saturés », « 0 saturé », « zéro saturé », « aucun saturé », « ne contient pas de saturés », « 0 g acide gras saturé », « zéro g acide gras saturé », « 0 gramme acide gras saturé », « zéro gramme acide gras saturé », « 0 g lipide saturé », « zéro g lipide saturé », « 0 gramme lipide saturé », « zéro gramme lipide saturé », « 0 g gras saturé », « zéro g gras saturé », « 0 gramme gras saturé », « zéro gramme gras saturé », « 0 g graisse saturée », « zéro g graisse saturée », « 0 gramme graisse saturée » ou « zéro gramme graisse saturée »

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
19	Faible teneur en acides gras saturés	<p>(1) La somme des acides gras saturés et des acides gras <i>trans</i> que contient l'aliment n'excède pas 2 g, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence et par portion indiquée;</p> <p>b) par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment fournit au plus 15 % d'énergie provenant de la somme des acides gras saturés et des acides gras <i>trans</i>.</p>		<p>« faible teneur en acides gras saturés », « pauvre en acides gras saturés », « contient seulement (quantité) g d'acides gras saturés par portion », « contient moins de (quantité) g d'acides gras saturés par portion », « peu d'acide gras saturés », « faible teneur en lipides saturés », « pauvre en lipides saturés », « contient seulement (quantité) g de lipides saturés par portion », « contient moins de (quantité) g de lipides saturés par portion », « peu de lipides saturés », « faible teneur en gras saturés », « pauvre en gras saturés », « contient seulement (quantité) g de gras saturés par portion », « contient moins de (quantité) g de gras saturés par portion », « peu de gras saturés », « faible teneur en graisses saturées », « pauvre en graisses saturées », « contient seulement (quantité) g de graisses saturées par portion », « contient moins de (quantité) g de graisses saturées par portion », « peu de graisses saturées », « faible teneur en saturés », « pauvre en saturés », « contient seulement (quantité) g de saturés par portion », « contient moins de (quantité) g de saturés par portion » ou « peu de saturés »</p>
20	Teneur réduite en acides gras saturés	<p>(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de la teneur en acides gras saturés – sans augmentation de la teneur en acides gras <i>trans</i>, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en acides gras saturés, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« teneur réduite en acides gras saturés », « moins d'acides gras saturés », « teneur plus faible en acides gras saturés », « plus pauvre en acides gras saturés », « teneur réduite en lipides saturés », « moins de lipides saturés », « teneur plus faible en lipides saturés », « plus pauvre en lipides saturés », « teneur réduite en gras saturés », « moins de gras saturés », « teneur plus faible en gras saturés », « plus pauvre en gras saturés », « teneur réduite en graisses saturées », « moins de graisses saturées », « teneur plus faible en graisses saturées », « plus pauvre en graisses saturées », « teneur réduite en saturés », « moins de saturés », « teneur plus faible en saturés » ou « plus pauvre en saturés »</p>

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
21	Moins d'acides gras saturés	<p>(1) La teneur en acides gras saturés de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure et sa teneur en acides gras <i>trans</i> n'est pas supérieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celles de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celles de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en acides gras saturés, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins d'acides gras saturés », « teneur plus faible en acides gras saturés », « plus pauvre en acides gras saturés », « moins de lipides saturés », « teneur plus faible en lipides saturés », « plus pauvre en lipides saturés », « moins de gras saturés », « teneur plus faible en gras saturés », « plus pauvre en gras saturés », « moins de graisses saturées », « teneur plus faible en graisses saturées », « plus pauvre en graisses saturées », « moins de saturés », « teneur plus faible en saturés » ou « plus pauvre en saturés »</p>
22	Sans acides gras <i>trans</i>	<p>L'aliment, à la fois :</p> <p>a) contient moins de 0,2 g d'acides gras <i>trans</i>, selon le cas :</p> <p>(i) par quantité de référence et par portion indiquée,</p> <p>(ii) par portion indiquée si l'aliment est un repas préemballé;</p> <p>b) répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>		<p>« sans acides gras trans », « 0 acide gras trans », « zéro acide gras trans », « aucun acide gras trans », « ne contient pas d'acides gras trans », « sans lipides trans », « 0 lipide trans », « zéro lipide trans », « aucun lipide trans », « ne contient pas de lipides trans », « sans gras trans », « 0 gras trans », « zéro gras trans », « aucun gras trans », « ne contient pas de gras trans », « sans graisses trans », « 0 graisse trans », « zéro graisse trans », « aucune graisse trans », « ne contient pas de graisses trans », « sans trans », « 0 trans », « zéro trans », « aucun trans », « ne contient pas de trans », « 0 g acide gras trans », « zéro g acide gras trans », « 0 gramme acide gras trans », « zéro gramme acide gras trans », « 0 g lipide trans », « zéro g lipide trans », « 0 gramme lipide trans », « zéro gramme lipide trans », « 0 g gras trans », « zéro g gras trans », « 0 gramme gras trans », « zéro gramme gras trans », « 0 g graisse trans », « zéro g graisse trans », « 0 gramme graisse trans », « zéro gramme graisse trans », « 0 g trans », « zéro g trans », « 0 gramme trans » ou « zéro gramme trans »</p>

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
23	Teneur réduite en acides gras <i>trans</i>	<p>(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de la teneur en acides gras <i>trans</i> – sans augmentation de la teneur en acides gras saturés, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en acides gras <i>trans</i>, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« teneur réduite en acides gras trans », « moins d'acides gras trans », « teneur plus faible en acides gras trans », « plus pauvre en acides gras trans », « teneur réduite en lipides trans », « moins de lipides trans », « teneur plus faible en lipides trans », « plus pauvre en lipides trans », « teneur réduite en gras trans », « moins de gras trans », « teneur plus faible en gras trans », « plus pauvre en gras trans », « teneur réduite en graisses trans », « moins de graisses trans », « teneur plus faible en graisses trans », « plus pauvre en graisses trans », « teneur réduite en trans », « moins de trans », « teneur plus faible en trans » ou « plus pauvre en trans »</p>
24	Moins d'acides gras <i>trans</i>	<p>(1) La teneur en acides gras <i>trans</i> de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure et sa teneur en acides gras saturés n'est pas supérieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celles de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celles de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en acides gras <i>trans</i>, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins d'acides gras trans », « teneur plus faible en acides gras trans », « plus pauvre en acides gras trans », « moins de lipides trans », « teneur plus faible en lipides trans », « plus pauvre en lipides trans », « moins de gras trans », « teneur plus faible en gras trans », « plus pauvre en gras trans », « moins de graisses trans », « teneur plus faible en graisses trans », « plus pauvre en graisses trans », « moins de trans », « teneur plus faible en trans » ou « plus pauvre en trans »</p>

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
25	Source d'acides gras polyinsaturés oméga-3	L'aliment contient, selon le cas : a) au moins 0,3 g d'acides gras polyinsaturés oméga-3 par quantité de référence et par portion indiquée; b) au moins 0,3 g d'acides gras polyinsaturés oméga-3 par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.		« source d'acides gras polyinsaturés oméga-3 », « contient des acides gras polyinsaturés oméga-3 », « source de lipides polyinsaturés oméga-3 », « contient des lipides polyinsaturés oméga-3 », « source de gras polyinsaturés oméga-3 », « contient des gras polyinsaturés oméga-3 », « source de graisses polyinsaturées oméga-3 », « contient des graisses polyinsaturées oméga-3 », « source de polyinsaturés oméga-3 » ou « contient des polyinsaturés oméga-3 »
26	Source d'acides gras polyinsaturés oméga-6	L'aliment contient, selon le cas : a) au moins 2 g d'acides gras polyinsaturés oméga-6 par quantité de référence et par portion indiquée; b) au moins 2 g d'acides gras polyinsaturés oméga-6 par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.		« source d'acides gras polyinsaturés oméga-6 », « contient des acides gras polyinsaturés oméga-6 », « source de lipides polyinsaturés oméga-6 », « contient des lipides polyinsaturés oméga-6 », « source de gras polyinsaturés oméga-6 », « contient des gras polyinsaturés oméga-6 », « source de graisses polyinsaturées oméga-6 », « contient des graisses polyinsaturées oméga-6 », « source de polyinsaturés oméga-6 » ou « contient des polyinsaturés oméga-6 »
27	Sans cholestérol	L'aliment, à la fois : a) contient moins de 2 mg de cholestérol, selon le cas : (i) par quantité de référence et par portion indiquée, (ii) par portion indiquée, si l'aliment est un repas préemballé; b) répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.		« sans cholestérol », « 0 cholestérol », « zéro cholestérol », « aucun cholestérol » ou « ne contient pas de cholestérol »

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
28	Faible teneur en cholestérol	<p>L'aliment, à la fois :</p> <p>a) contient au plus 20 mg de cholestérol, selon le cas :</p> <p style="padding-left: 20px;">(i) par quantité de référence et par portion indiquée, et par 50 g si la quantité de référence est 30 g ou 30 mL ou moins,</p> <p style="padding-left: 20px;">(ii) par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé;</p> <p>b) répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>		« faible teneur en cholestérol », « pauvre en cholestérol », « contient seulement (quantité) mg de cholestérol par portion », « contient moins de (quantité) mg de cholestérol par portion » ou « peu de cholestérol »
29	Teneur réduite en cholestérol	<p>(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de la teneur en cholestérol, selon le cas :</p> <p style="padding-left: 20px;">a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire;</p> <p style="padding-left: 20px;">b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 28 en regard du sujet « faible teneur en cholestérol » figurant à la colonne 1.</p> <p>(3) L'aliment répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en cholestérol, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en milligrammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.</p>	« teneur réduite en cholestérol », « moins de cholestérol », « teneur plus faible en cholestérol » ou « plus pauvre en cholestérol »

C. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES LIPIDES, LES ACIDES GRAS ET LE CHOLESTÉROL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
30	Moins de cholestérol	<p>(1) La teneur en cholestérol de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 28 en regard du sujet « faible teneur en cholestérol » figurant à la colonne 1.</p> <p>(3) L'aliment répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 19 en regard du sujet « faible teneur en acides gras saturés » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en cholestérol, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en milligrammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	« moins de cholestérol », « teneur plus faible en cholestérol » ou « plus pauvre en cholestérol »

D. Mentions et allégations concernant le sodium ou le sel

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
31	Sans sodium ou sans sel	L'aliment contient, selon le cas : a) moins de 5 mg de sodium par quantité de référence et par portion indiquée; b) moins de 5 mg de sodium par portion indiquée, si l'aliment est un repas préemballé.		« sans sodium », « 0 sodium », « zéro sodium », « aucun sodium », « ne contient pas de sodium », « sans sel », « 0 sel », « zéro sel », « aucun sel » ou « ne contient pas de sel »
32	Faible teneur en sodium ou en sel	L'aliment contient, selon le cas : a) au plus 140 mg de sodium par quantité de référence et par portion indiquée, et par 50 g si la quantité de référence est 30 g ou 30 mL ou moins; b) au plus 140 mg de sodium par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.		« faible teneur en sodium », « pauvre en sodium », « contient seulement (quantité) mg de sodium par portion », « contient moins de (quantité) mg de sodium par portion », « peu de sodium », « hyposodique », « faible teneur en sel », « pauvre en sel », « contient seulement (quantité) mg de sel par portion », « contient moins de (quantité) mg de sel par portion », « peu de sel » ou « peu salé »
33	Teneur réduite en sodium ou en sel	(1) L'aliment présente, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, une diminution d'au moins 25 % de la teneur en sodium, selon le cas : a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire; b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé. (2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 32 en regard du sujet « faible teneur en sodium ou en sel » figurant à la colonne 1.	Les renseignements suivants sont mentionnés : a) l'aliment de référence similaire; b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent; c) la différence de teneur en sodium, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en milligrammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.	« teneur réduite en sodium », « moins de sodium », « teneur plus faible en sodium », « plus pauvre en sodium », « teneur réduite en sel », « moins de sel », « moins salé », « teneur plus faible en sel » ou « plus pauvre en sel »

D. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LE SODIUM OU LE SEL

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
34	Moins de sodium ou de sel	<p>(1) La teneur en sodium de l'aliment est d'au moins 25 % inférieure, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, à celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment de référence du même groupe alimentaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 32 en regard du sujet « faible teneur en sodium ou en sel » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en sodium, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en milligrammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins de sodium », « teneur plus faible en sodium », « plus pauvre en sodium », « moins de sel », « moins salé », « teneur plus faible en sel » ou « plus pauvre en sel »</p>
35	Non additionné de sel ou de sodium	<p>(1) L'aliment ne contient aucun sel ajouté, aucun autre sel de sodium ni ingrédient contenant du sodium et ayant le même effet que du sel ajouté.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 32 en regard du sujet « faible teneur en sodium ou en sel » figurant à la colonne 1, et contient du sel ajouté ou d'autres sels de sodium.</p>		<p>« non additionné de sel », « sans sel ajouté », « aucune addition de sel », « non salé », « aucun sel ajouté », « non additionné de sodium », « sans sodium ajouté », « aucune addition de sodium » ou « aucun sodium ajouté »</p>
36	Légèrement salé	<p>(1) L'aliment présente une diminution d'au moins 50 % de la teneur en sodium ajouté par rapport à l'aliment de référence similaire.</p> <p>(2) L'aliment de référence similaire ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 32 en regard du sujet « faible teneur en sodium ou en sel » figurant à la colonne 1.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en sodium, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en milligrammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« légèrement salé » ou « salé légèrement »</p>

E. Mentions et allégations concernant les sucres

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
37	Sans sucres	L'aliment, à la fois : a) contient moins de 0,5 g de sucres par quantité de référence et par portion indiquée; b) répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 2 en regard du sujet « peu d'énergie » figurant à la colonne 1.		« sans sucre », « 0 sucre », « zéro sucre », « aucun sucre », « ne contient pas de sucre », « 0 g sucre », « zéro g sucre », « 0 gramme sucre » ou « zéro gramme sucre »
37.1	Faible teneur en sucres	L'aliment contient, selon le cas : a) au plus 5 g de sucres par quantité de référence et par portion indiquée, et par 50 g si la quantité de référence est 30 g ou 30 mL ou moins; b) au plus 5 g de sucres par 100 g, si l'aliment est un repas préemballé.		« faible teneur en sucre », « pauvre en sucre », « contient seulement (quantité) g de sucre par portion », « contient moins de (quantité) g de sucre par portion » ou « peu de sucre »
38	Teneur réduite en sucres	La teneur en sucres de l'aliment, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, est inférieure d'au moins 25 %, soit d'au moins 5 g, selon le cas : a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence similaire; b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.	Les renseignements suivants sont mentionnés : a) l'aliment de référence similaire; b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent; c) la différence de teneur en sucres, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.	« teneur réduite en sucre », « moins de sucre », « moins sucré », « teneur plus faible en sucre » ou « plus pauvre en sucre »

E. MENTIONS ET ALLÉGATIONS CONCERNANT LES SUCRES

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
39	Moins de sucres	<p>La teneur en sucres de l'aliment est inférieure d'au moins 25 %, soit d'au moins 5 g, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en sucres, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.</p>	<p>« moins de sucre », « moins sucré », « teneur plus faible en sucre » ou « plus pauvre en sucre »</p>
40	Non additionné de sucres	<p>(1) L'aliment ne contient pas d'ingrédients à base de sucres ajoutés, ni d'ingrédients contenant des ingrédients à base de sucres.</p> <p>(2) Pas d'augmentation délibérée de la teneur en sucres par d'autres moyens; l'augmentation peut toutefois résulter d'un traitement effectué à d'autres fins.</p> <p>(3) L'aliment de référence similaire, à la fois :</p> <p>a) contient un ingrédient à base de sucres ajouté, ou un ingrédient contenant un ingrédient à base de sucres;</p> <p>b) ne répond pas aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 37.1 en regard du sujet « faible teneur en sucres » figurant à la colonne 1.</p>		<p>« non additionné de sucre », « sans sucre ajouté » ou « aucune addition de sucre »</p>

F. Mentions et allégations concernant les fibres

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
41	Source de fibres	<p>(1) L'aliment contient au moins 2 g, selon le cas :</p> <p>a) de fibres par quantité de référence et par portion indiquée lorsque ni le type ni l'origine des fibres ne sont précisés dans la mention ou l'allégation;</p> <p>b) de fibres de chaque type ou origine précisé, par quantité de référence et par portion indiquée, lorsque le type ou l'origine des fibres est précisé dans la mention ou l'allégation.</p> <p>(2) L'aliment contient au moins un ingrédient qui répond à l'un des critères mentionnés au paragraphe (1), si l'aliment est un repas préemballé.</p>		<p>« source de fibres », « contient des fibres », « source de fibres alimentaires », « contient des fibres alimentaires », « source de fibres (désignation du type de fibres) », « contient des fibres (désignation du type de fibres) », « source de fibres (désignation de l'origine des fibres) » ou « contient des fibres (désignation de l'origine des fibres) »</p>
42	Source élevée de fibres	<p>(1) L'aliment contient au moins 4 g, selon le cas :</p> <p>a) de fibres par quantité de référence et par portion indiquée lorsque ni le type ni l'origine des fibres ne sont précisés dans la mention ou l'allégation;</p> <p>b) de fibres de chaque type ou origine précisé, par quantité de référence et par portion indiquée, lorsque le type ou l'origine des fibres est précisé dans la mention ou l'allégation.</p> <p>(2) L'aliment contient au moins un ingrédient qui répond à l'un des critères mentionnés au paragraphe (1), si l'aliment est un repas préemballé.</p>		<p>« source élevée de fibres », « teneur élevée en fibres », « source élevée de fibres alimentaires », « teneur élevée en fibres alimentaires », « source élevée de fibres (désignation du type de fibres) », « teneur élevée en fibres (désignation du type de fibres) », « source élevée de fibres (désignation de l'origine des fibres) » ou « teneur élevée en fibres (désignation de l'origine des fibres) »</p>

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
43	Source très élevée de fibres	<p>(1) L'aliment contient au moins 6 g, selon le cas :</p> <p>a) de fibres par quantité de référence et par portion indiquée lorsque ni le type ni l'origine des fibres ne sont précisés dans la mention ou l'allégation;</p> <p>b) de fibres de chaque type ou origine précisé, par quantité de référence et par portion indiquée, lorsque le type ou l'origine des fibres est précisé dans la mention ou l'allégation.</p> <p>(2) L'aliment contient au moins un ingrédient qui répond à l'un des critères mentionnés au paragraphe (1), si l'aliment est un repas préemballé.</p>		<p>« source très élevée de fibres », « teneur très élevée en fibres », « riche en fibres », « source très élevée de fibres (désignation du type de fibres) », « teneur très élevée en fibres (désignation du type de fibres) », « riche en fibres (désignation du type de fibres) », « source très élevée de fibres (désignation de l'origine des fibres) », « teneur très élevée en fibres (désignation de l'origine des fibres) », « riche en fibres (désignation de l'origine des fibres) », « source très élevée de fibres alimentaires », « teneur très élevée en fibres alimentaires » ou « riche en fibres alimentaires »</p>

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
44	Plus de fibres	<p>(1) La teneur en fibres de l'aliment, lorsque le type ou l'origine des fibres ne sont pas précisés dans la mention ou l'allégation, ou, dans le cas contraire, la teneur en fibres de chaque type ou origine de fibres précisé, est supérieure d'au moins 25 %, soit d'au moins 1 g, selon le cas :</p> <p>a) par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou à l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) par 100 g, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou à l'aliment de référence similaire, si l'aliment est un repas préemballé.</p> <p>(2) L'aliment contient, selon le cas :</p> <p>a) au moins 2 g de fibres par quantité de référence et par portion indiquée, lorsque ni le type ni l'origine des fibres ne sont précisés dans la mention ou l'allégation, ou au moins 2 g de fibres de chaque type ou origine précisé par quantité de référence et par portion indiquée, lorsque le type ou l'origine des fibres est précisé dans la mention ou l'allégation;</p> <p>b) au moins un ingrédient qui répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'article 41 en regard du sujet « source de fibres » figurant à la colonne 1, si l'aliment est un repas préemballé.</p>	<p>Les renseignements suivants sont mentionnés :</p> <p>a) l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou l'aliment de référence similaire;</p> <p>b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent;</p> <p>c) la différence de teneur en fibres, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire ou à l'aliment de référence similaire.</p>	<p>« plus de fibres », « teneur plus élevée en fibres », « plus de fibres (désignation du type de fibres) », « teneur plus élevée en fibres (désignation du type de fibres) », « plus de fibres (désignation de l'origine des fibres) », « teneur plus élevée en fibres (désignation de l'origine des fibres) », « plus de fibres alimentaires » ou « teneur plus élevée en fibres alimentaires »</p>

G. Mentions at allégations concernant léger (énergie ou lipides) et maigre

Article	Colonne 1 Sujet	Colonne 2 Critères – aliments	Colonne 3 Critères – étiquette ou annonce	Colonne 4 Mention ou allégation
45	Léger (énergie ou lipides)	L'aliment répond aux critères mentionnés à la colonne 2 de l'un ou l'autre des articles suivants : a) l'article 3 en regard du sujet « énergie réduite » figurant à la colonne 1; b) l'article 13 en regard du sujet « teneur réduite en lipides » figurant à la colonne 1.	Les renseignements suivants sont mentionnés : a) l'aliment de référence similaire; b) la quantité de l'aliment et celle de l'aliment de référence similaire utilisées aux fins de comparaison si elles diffèrent; c) la différence de valeur énergétique ou de teneur en lipides, par portion indiquée, exprimée en pourcentage, en fraction, en Calories ou en grammes, par rapport à l'aliment de référence similaire.	« léger » ou « allégé »
46	Maigre	L'aliment, à la fois : a) est une viande ou une volaille qui n'est pas hachée, un animal marin, un animal d'eau douce ou un produit de l'un de ces aliments; b) contient au plus 10 % de matières grasses.		« maigre »
47	Extra maigre	L'aliment, à la fois : a) est une viande ou une volaille qui n'est pas hachée, un animal marin, un animal d'eau douce ou un produit de l'un de ces aliments; b) contient au plus 7,5 % de matières grasses.		« extra maigre »