



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Étiquetage nutritionnel

Tableau des quantités de référence
pour aliments

Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Also available in English under the title: Nutrition Labelling – Table of Reference

Amounts for Food

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

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2016

Date de publication : décembre 2016

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. : H164-199/2016F-PDF

ISBN : 978-0-660-07049-0

Pub. : 160261

Table des matières

DÉFINITIONS	5
A. PRODUITS DE BOULANGERIE	5
B. BOISSONS.....	41
C. CÉRÉALES ET AUTRES PRODUITS CÉRÉALIERS.....	45
D. PRODUITS LAITIERS ET SUCCÉDANÉS	51
E. DESSERTS	62
F. NAPPAGES ET GARNITURES À DESSERTS.....	69
G. ŒUFS ET SUCCÉDANÉS D'ŒUFS	70
H. MATIÈRES GRASSES	71
I. ANIMAUX MARINS ET ANIMAUX D'EAU DOUCE	73
J. FRUITS ET JUS DE FRUITS	76
K. LÉGUMINEUSES	83
L. VIANDES, VOLAILLE, LEURS PRODUITS ET LEURS SUCCÉDANÉS	85
M. DIVERS	93
N. PLATS COMPOSÉS.....	96
O. NOIX ET GRAINES	98
P. POMMES DE TERRE, PATATES DOUCES ET IGNAME	100
Q. SALADES.....	103
R. SAUCES, TREMPETTES, SAUCES AU JUS DE VIANDE ET CONDIMENTS.....	104
S. GRIGNOTINES.....	106
T. SOUPES	110

U. SUCRES ET SUCRERIES	111
V. LÉGUMES	118
W. ALIMENTS EXCLUSIVEMENT DESTINÉS AUX ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE QUATRE ANS.....	123
X. SUBSTITUTS DE REPAS ET SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS	126
REMARQUES :	126

Étiquetage nutritionnel - Tableau des quantités de référence pour aliments

Définitions :

MM : mesure métrique

MD : mesure domestique

QR : quantité de référence

A. PRODUITS DE BOULANGERIE

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
A.1	Pain, à l'exception des pains sucrés à cuisson rapide	75 g	<i>Pain tranché :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : 2 tranches • MM : le poids de la MD en grammes 	2 tranches (<u>#</u> g)
			<i>Pain non tranché :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de tranches et les dimensions de la tranche ou la fraction du pain dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>#</u> tranche(s) de <u>#</u> cm (75 g) <u>fraction</u> pain (75 g)
A.2	Biscuits pour le thé, scones, petits pains mollets, petits pains au lait, muffins anglais, croissants, tortillas, pains	55 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i>	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	pita, bâtonnets de pain mollets, bretzels mollets et pain de maïs		<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité préemballée MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
			<i>Pain de maïs non</i>	# tranche(s) de # cm

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>tranché :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de tranches et les dimensions de la tranche ou la fraction du pain dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	(55 g) <u>fraction</u> pain (55 g)
A.3	Bagels, pains naan et pains plats	85 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.4	Carrés au chocolat et autres desserts en carrés et en barres	40 g	<p><i>En bouchées ou déjà tranchés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)
			<i>Plateau de carrés au chocolat et d'autres desserts en carrés ou en barres portant les marques indicatrices des</i>	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Plateau de carrés au chocolat et d'autres desserts en carrés ou en barres non coupés et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p>morceau de # cm x # cm (# g) fraction plateau (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (<u>#</u> g)
A.5	Gâteau lourd : de 10 g ou plus par cube de 2,5 cm, tel que gâteau au fromage, renversé aux ananas, gâteau contenant en poids, à l'état fini, au moins 35 % de fruits, de noix ou de légumes ou toute combinaison de ceux-ci et quatre-quarts	125 g	<i>Produits de type pain uniforme non coupés et sans marques indicatrices des portions individuelles (p. ex., gâteau aux fruits, quatre-quarts, etc.) :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de tranches et la dimension de la 	<u>#</u> tranche(s) de <u>#</u> cm (<u>#</u> g) <u>fraction</u> pain (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			tranche ou la fraction du pain dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Gâteau rond non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>fraction</u> gâteau (# g)
			<i>Gâteau carré ou rectangulaire non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit 	morceau de # cm x # cm (# g) <u>fraction</u> gâteau (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples³ <i>MD (MM)</i>
			entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire avec marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# de morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire de type pain en bouchées ou déjà tranché :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers 	# de morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.6	Gâteau mi-léger : 4 g ou plus par cube de 2,5 cm, mais moins de 10 g par cube de 2,5 cm, tel que gâteau avec ou sans glaçage ou garniture, gâteau contenant en poids, à l'état fini, moins de 35 % de fruits, de noix ou	80 g	<i>Produits de type pain uniforme non coupés et sans marques indicatrices des portions</i>	# tranche(s) de # cm (# g) <u>fraction</u> pain (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	de légumes ou toute combinaison de ceux-ci, léger avec glaçage, à la bostonnaise, petits gâteaux, éclairs et choux à la crème, petits gâteaux emballés individuellement, par exemple des roulés suisses		<i>individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre et les dimensions du ou des morceaux ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Gâteau rond non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>fraction</u> gâteau (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>Gâteau carré ou rectangulaire non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p>morceau de # cm x # cm (# g) fraction gâteau (# g)</p>
			<p><i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire avec marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la 	<p># morceau(x) ou d'unité(s) (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	
			<i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire de type pain en bouchées ou déjà tranché :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Gâteau de spécialité de forme irrégulière :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction du produit dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> gâteau (80 g)
A.7	Gâteau léger : moins de 4 g par cube de 2,5 cm, tel que gâteau des anges, chiffon ou éponge sans glaçage ni garniture	55 g	<i>Gâteau rond non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>fraction</u> gâteau (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>Gâteau carré ou rectangulaire non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p>morceau de # cm x # cm (# g) fraction gâteau (# g)</p>
			<p><i>Gâteau de type pain uniforme non coupé et sans les marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre et les dimensions du ou des morceaux ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<p># tranche(s) de # cm (# g) fraction pain (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire avec marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# de morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<p><i>Gâteau rond, carré ou rectangulaire en bouchées ou déjà tranché :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# morceaux ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité préemballée MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.8	Brioche, beignets, danoises, petits pains au lait sucrés, petits pains sucrés à cuisson rapide et pâtisseries feuilletées avec ou sans glaçage et/ou garniture	55 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se 	# de morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
			<i>Brioche de type pain uniforme non coupée et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i>	# tranche(s) de # cm (# g) fraction pain (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre et les dimensions du ou des morceaux ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Pâtisseries en bouchées ou gâteau de type pain ou rond déjà coupé :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p># morceau(x) ou d'unité(s) (# g)</p>
			<p><i>Brioche ronde non coupée et sans marques</i></p>	<p><u>fraction</u> gâteau (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Brioche ronde avec marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
A.9	Muffins	110 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# muffin(s) (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité 	1 muffin (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			préemballée <ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
A.10	Biscuits avec ou sans enrobage ou garniture et biscuits Graham	30 g	<i>Biscuits en bouchées mesurables au moyen d'une tasse lorsque 15 morceaux ou plus constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (30 g)
			<i>Emballage de plusieurs unités lorsque 14 morceaux ou moins constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la 	<u>#</u> biscuit(s) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.11	Craquelins d'accompagnement, bâtonnets de pain sec et biscottes Melba	20 g	<i>Craquelins en bouchées mesurables au moyen d'une tasse lorsque 15 morceaux ou plus constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la tasse dont le 	<u>fraction</u> tasse (20 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
			<i>Emballage de plusieurs unités lorsque 14 morceaux ou moins constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre d'unités entières dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# unité(s) (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.12	Craquelins pour collation et craquelins avec trempette au fromage	30 g	<i>Emballage de plusieurs unités lorsque 14 morceaux ou moins constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# craquelins pour collation (# g)
			<i>Craquelins en bouchées mesurables au moyen d'une tasse (lorsque 15 morceaux ou plus constituent la QR) :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : fraction de la 	<u>fraction</u> tasse (30 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.13	Pains secs, matzo et biscottes	30 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.14	Tartelettes à griller	55 g	<p><i>Emballage de plusieurs unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement</i></p>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.15	Cornets à crème glacée	5 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
A.16	Croûtons	7 g	<i>Emballage de plusieurs unités lorsque 14 morceaux ou moins constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Croutons en bouchées mesurables au moyen d'une tasse ou cuillère à soupe (lorsque 15 morceaux ou plus constituent la QR) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : fraction de la tasse ou le nombre de c. à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<p><u>fraction</u> tasse (7 g) <u>#</u> c. à soupe (7 g)</p>
A.17	Pain doré, crêpes et gaufres	75 g	<p><i>Emballage de plusieurs unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	
A.18	Barres à base de céréales avec garniture ou enrobées en tout ou en partie	40 g	<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.19	Barres à base de céréales sans garniture ni enrobage	30 g	<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.20	Barres énergisantes et protéinées	45 g	<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
A.21	Galettes de riz ou de maïs	15 g	<i>Emballage de plusieurs</i>	# morceau(x) ou

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	d'unité(s) (# g)
A.22	Tartes, tartelettes, pavés, chaussons et autres pâtisseries non énumérées à un autre article de la colonne 1	110 g	<i>Tartes et tartelettes rondes non coupées et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>fraction</u> produit (# g)
			<i>Tartes et tartelettes rondes et pavés avec marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Tartes, tartelettes et pavés en bouchées ou déjà coupés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<p><i>Pavé non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions 	<p>morceau de # cm x # cm (# g) <u>fraction pavé</u> (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples³ <i>MD (MM)</i>
			du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Emballage de plusieurs chaussons ou d'autres pâtisseries :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.23	Croûte de tarte	21 g	<i>Croûte de tarte non coupée et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>fraction</u> croûte (# g)
			<i>En bouchées, emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
A.24	Croûte de pizza	55 g	<p><i>Croûte de pizza ronde non coupée et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes <p><i>Croûte de pizza carrée ou rectangulaire non coupée et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de 	<p><u>fraction</u> croûte (# g)</p> <p>morceau de # cm x # cm (# g) <u>fraction</u> croûte (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			la QR • MM : le poids de la MD en grammes	
A.25	Coquilles à taco croustillantes	30 g	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

B. BOISSONS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
B.1	Boissons gazéifiées et non gazéifiées, y compris les boissons énergisantes, l'eau, l'eau de noix de coco, l'eau d'érable, les boissons pour sportifs et l'eau vitaminée <ul style="list-style-type: none"> • Thés glacés, y compris les thés aromatisés et édulcorés • Cafés glacés et cafés glacés de spécialité, y compris les cafés glacés aromatisés et édulcorés 	375 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 1/2 tasse 	1 1/2 tasse (375 mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	1 unité (# mL)
B.2	Boissons alcoolisées :		<i>vins, sangria, spritzer :</i>	<i>vins, sangria, spritzer :</i>
	a. vins, sangria, spritzer	188 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 3/4 tasse 	3/4 tasse (188 mL)
	b. bières	333 mL	<i>bières et autres boissons alcoolisées :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR 	<i>bières et autres boissons alcoolisées :</i>
c. boissons alcoolisées telles que les boissons avec [nommer l'alcool], vins panachés, boissons mélangées préparées	333 mL	1 1/3 tasse (333 mL)		

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MD : 333 mL 	
B.3	Café : a. ordinaire, instantané et de spécialité, y compris le café au lait et les cafés aromatisés et édulcorés b. espresso	250 mL 30 mL pour l'espresso	<i>café :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1 tasse <i>espresso :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 2 cuillères à soupe 	<i>café :</i> 1 tasse (250 mL) <i>espresso :</i> 2. c. à soupe (30 mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité préemballée MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
B.4	Thé et tisane, y compris ordinaires et instantanés	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR 	1 tasse (250 mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	(chauds), aromatisés et édulcorés et préparés à partir d'un mélange		<ul style="list-style-type: none"> • MD : 1 tasse <i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (<u>#</u> g)
B.5	Cacao et chocolat chauds	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : quantité en grammes ou en millilitres nécessaire pour préparer la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou de mesures pour préparer la QR (conformément au 	<u>#</u> c. à soupe ou mesure(s) (<u>QR</u> g) <u>#</u> c. à soupe (<u>QR</u> mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			mode d'emploi)	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité prépare soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

C. CÉRÉALES ET AUTRES PRODUITS CÉRÉALIERS

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
C.1	Céréales à déjeuner chaudes, telles que gruau d'avoine ou crème de blé	40 g sèches 250 mL préparées	<p><i>sèche :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <p><i>préparées :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 tasse <p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p>	<p><i>sèche :</i></p> <p># c. à soupe (40 g) <u>fraction</u> tasse (40 g)</p> <p><i>préparées :</i></p> <p>1 tasse (250 mL)</p> <p>1 unité (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
C.2	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, soufflées et non enrobées (avec un poids de moins de 20 g par 250 mL)	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : 1 tasse • MM : le poids de la MD en grammes 	1 tasse (# g)
C.3	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, soufflées et enrobées, en flocons, extrudées, sans fruits ni noix (avec un poids de 20 g à 42 g par 250 mL) et céréales à teneur très élevée en fibres (avec 28 g ou plus de fibres par 100 g)	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : 1 tasse • MM : le poids de la MD en grammes 	1 tasse (# g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
C.4	Céréales à déjeuner prêtes à consommer, avec fruits et noix, de type granola (avec un poids de 43 g ou plus par 250 mL) et céréales de type biscuit	55 g	<ul style="list-style-type: none"> MD : 1 tasse MM : le poids de la MD en grammes <i>de type biscuit :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre d'unités ou de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	1 tasse (<u>#</u> g) <u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité 	1 unité (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			préemballée • MM : le poids de la MD en grammes	
C.5	Son et germe de blé, graines moulues de chanvre et de lin, graines de chia	15 g	• MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	# c. à soupe (15 g) <u>fraction</u> tasse (15 g)
C.6	Farines et semoule de maïs, y compris la farine de seigle, de pomme de terre, de maïs, d'orge, de sorgho et de sarrasin et les mélanges sans gluten, mais excluant les farines de noix et autres farines de l'article O.4	30 g	• MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	# c. à soupe (30 g) <u>fraction</u> tasse (30 g)
C.7	Grains, tels que le riz ou l'orge, y compris les riz et les grains aromatisés	45 g secs 140 g cuits	<i>grains secs :</i> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	<i>secs :</i> # c. à soupe (45 g) <u>fraction</u> tasse (45 g)

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>grains cuits :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse ou de l'emballage dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<i>cuits :</i> <u>fraction</u> tasse (140 g) <u>fraction</u> emballage (140 g)
C.8	Pâtes alimentaires, y compris pâtes farcies, gnocchis sans sauce	85 g secs 215 g cuits	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse ou de l'emballage dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<i>secs :</i> <u>fraction</u> tasse (85 g) <u>fraction</u> emballage (85 g) <i>cuits :</i> <u>fraction</u> tasse (215 g) <u>fraction</u> emballage (215 g)
C.9	Pâtes alimentaires sèches et prêtes à consommer, telles que nouilles frites (chow mein)	25 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (25 g)
C.10	Fécules, telles que féculé de maïs, féculé de pomme de terre et féculé de tapioca ou amidon de blé	10 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de 	# c. à thé (10 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			la QR	
C.11	Farce	100 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction tasse</u> (100 g)

D. PRODUITS LAITIERS ET SUCCÉDANÉS

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
D.1	Fromage, y compris fromage à la crème et fromage à tartiner, sauf les variétés énumérées à un autre article de la colonne 1	30 g	<i>Fromage à la crème, fromage à tartiner, fromage mou à tartiner :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (30 g)
			<i>Fromage râpé ou râpé en filaments :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (30 g) fraction tasse (30 g)
			<i>Pointe ou morceau de fromage :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : les dimensions du morceau dont le 	cube de # cm (30 g) tranche de # cm (30 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
			<p><i>Meule ou boule de fromage :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	fraction meule ou boule (# g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement (fromage à effiloquer, en sachet, petit rond dans une coque de cire, en tranche, petits triangles) lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une</i></p>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Dans tous les autres cas d’emballages de plusieurs unités (fromage en mini cubes pour réception, fromage tranché, petit bocconcini) :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d’unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d’unités (# g)
D.2	Fromage cottage	125 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d’une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus 	<u>fraction</u> tasse (125 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			de la QR	
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
D.3	Fromage utilisé comme ingrédient, tel que fromage blanc pressé ou ricotta	55 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (55 g)
D.4	Fromage à pâte dure, y compris râpé, tel que parmesan ou romano	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe 	<u># c.</u> à soupe (15 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
D.5	Quark, fromage frais et desserts laitiers frais	100 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (100 g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
D.6	Crème et succédané de crème sauf ceux énumérés à un autre article	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à soupe 	1. c. à soupe (15 mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	1 unité (# mL)
D.7	Crème et succédané de crème, en poudre	2 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à thé (2 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (<u>#</u> g)
D.8	Crème et succédané de crème, fouettés ou en aérosol	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>#</u> c. à soupe (15 g)
D.9	Lait de poule	125 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
D.10	Lait, évaporé ou condensé	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR 	1. c. à soupe (15 mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MD : 1 cuillère à soupe 	
D.11	Lait, lait de beurre et boissons lactées, telles que lait au chocolat, boissons de source végétale	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1 tasse 	1 tasse (250 mL)
D.12	Boissons lactées fermentées, y compris yogourts à boire et kéfir	188 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 3/4 tasse 	3/4 tasse (188 mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : une unité préemballée MM : la quantité de la MD en millilitres 	1 unité (# mL)
D.13	Les laits frappés, contenant ou non du café ou du jus, y compris laits frappés protéinés et succédanés de lait frappé, les boissons fouettées (si une boisson de source végétale, à base de petit-lait ou de lait en constitue le	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1 tasse 	1 tasse (250 mL)
			<i>Emballage contenant</i>	1 unité (# mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	principal ingrédient)		<i>plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
D.14	Crème sure	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 2 cuillères à soupe 	2. c. à soupe (30 mL)
D.15	Yogourt	175 g	<i>Contenant :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (175 g)
			<i>Emballage contenant</i>	1 unité (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Dans tous les autres cas d'emballages de plusieurs unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la 	<p><i># morceau(x) ou d'unité(s) (# g)</i></p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	

E. DESSERTS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
E.1	Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, sorbet laitier, autres desserts glacés laitiers ou non laitiers vendus en contenants, y compris le sorbet et le gelato	188 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 3/4 tasse 	3/4 tasse (188 mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	1 unité (# mL)
E.2	Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, sorbet, autres desserts glacés laitiers ou non laitiers vendus en gâteaux, sandwiches ou cornets	125 mL	<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la</i>	1 unité (# mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
			<p><i>Emballage de plusieurs unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	<p><i># morceau(x) ou d'unité(s) (# mL)</i></p>
			<p><i>Produits de type pain uniformes non coupés et sans les marques indicatrices des portions individuelles :</i></p>	<p><i># de tranche(s) de # cm (# mL) fraction pain (# mL)</i></p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre et les dimensions de la ou les tranches ou la fraction du produit entier dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
			<p><i>Gâteau rond non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : la fraction du produit entier dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	fraction gâteau (# mL)
			<p><i>Gâteau carré ou rectangulaire non coupé et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p>	<p>morceau de # cm x # cm (# mL) fraction gâteau (# mL)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
E.3	Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, sorbet, autres desserts glacés laitiers ou non laitiers vendus en sucettes, barres ou en coupes	75 mL	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 %</i>	1 unité (# mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
E.4	Coupes glacées	250 mL	<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de la MD en millilitres 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# mL)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la</i>	1 unité (# mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en millilitres 	
E.5	Crème pâtissière, gélatine et crème-dessert (pouding)	130 g	<p><i>Contenant :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <p><i>Emballage de plusieurs unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<p><u>fraction</u> tasse (130 g)</p> <p><u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes <p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

F. NAPPAGES ET GARNITURES À DESSERTS

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
F.1	Nappages à desserts, tels que beurre d'érable et crème de guimauve	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (30 g)
F.2	Glaces et glaçages à gâteau et garniture streusel	35 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (35 g)
F.3	Garnitures pour tarte	83 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/3 tasse 	1/3 tasse (83 mL)

G. OEUFS ET SUCCÉDANÉS D'OEUFS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
G.1	Préparations aux œufs, telles que foo young aux œufs, œufs brouillés ou omelette	110 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (110 g)
G.2	Œufs, y compris œufs en coquille, œuf entier liquide ou poudre d'œuf entier, blanc d'œuf liquide	100 g	<i>Œufs en coquille :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : 2 œufs • MM : le poids de la MD en grammes 	2 œufs (# g)
			<i>Œufs liquides ou en poudre:</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (100 g)
G.3	Succédanés d'œufs	100 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (100 g)

H. MATIÈRES GRASSES

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
H.1	Beurre, margarine, graisse végétale, saindoux, huile solide de noix de coco et tartinades aromatisées au beurre	10 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à thé (10 g)
H.2	L'huile végétale, y compris huile liquide de noix de coco	10 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé dont la quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR 	2 c. à thé (10 mL)
H.3	Succédané de beurre en poudre	2 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> c. à thé (2 g)
H.4	Vinaigrettes	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 2 cuillères à soupe 	2. c. à soupe (30 mL)
H.5	Mayonnaise, sauce à salade de type mayonnaise et	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR 	1. c. à soupe (15 mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	tartinade à sandwich		<ul style="list-style-type: none"> MD : 1 cuillère à soupe 	
H.6	Huile en pulvérisateur	0,5 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de secondes de pulvérisation dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# seconde(s) de pulvérisation (0,5 g)

I. ANIMAUX MARINS ET ANIMAUX D'EAU DOUCE

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
I.1	Anchois, pâte d'anchois et caviar	15 g ²	<i>Pâte et caviar :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>#</u> c. à soupe (15 g)
			<i>Filets d'anchois :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)
I.2	Animaux marins et animaux d'eau douce en sauce, tels que poisson en sauce à la crème ou crevettes dans une sauce au homard	140 g cuits	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de l'emballage, la fraction d'une tasse ou le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes 	<u>fraction</u> emballage (140 g) <u>fraction</u> tasse (140 g) <u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (140 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			se rapproche le plus de la QR	
I.3	Animaux marins et animaux d'eau douce sans sauce, tels que poisson ou fruits de mer nature ou frits et croquettes de poisson ou de fruits de mer, enrobés ou non de chapelure ou de pâte à frire	125 g crus 100 g cuits	<i>Morceaux irréguliers :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de morceau(x) ou d'unité(s) entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<i>crus :</i> # de morceau(x) ou d'unité(s) (125 g) <i>cuits :</i> # de morceau(x) ou d'unité(s) (100 g)
			<i>Morceaux uniformes :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Poisson entier à portions multiples :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : 100 g • MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	100 g

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
I.4	Animaux marins et animaux d'eau douce en conserve	55 g ²	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une boîte de conserve ou d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> boîte de conserve (55 g) <u>fraction</u> tasse (55 g)
I.5	Animaux marins et animaux d'eau douce fumés, marinés ou en tartinade	55 g ²	<i>Tartinade :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (55 g) <u>fraction</u> tasse (55 g)
			<i>Emballage de plusieurs unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

J. FRUITS ET JUS DE FRUITS

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
J.1	Fruits, y compris la salade de fruits ou les fruits mélangés frais, congelés ou en conserve, enrobés ou non enrobés sauf ceux énumérés à un autre article de la colonne 1	140 g frais ou congelés 167 mL en conserve ²	<p><i>Fruits entiers :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers ou la fraction du fruit dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# morceau(x) ou d'unité(s) (140 g) <u>fraction</u> fruit (140 g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée 	<p><i>frais ou congelés :</i> 1 unité (# g) <i>en conserve :</i> 1 unité (# mL)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Coupés, broyés :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : fraction d'une tasse ou le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<i>frais ou congelés :</i> <u>fraction</u> tasse (140 g) # morceau(x) ou d'unité(s) (140 g) <i>en conserve :</i> 2/3 tasse (167 mL) # morceau(x) ou d'unité(s) (167 mL)
J.2	Bleuets, framboises, mûres ou un mélange de ces fruits	80 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (80 g)
J.3	Melon d'eau, cantaloup, melon de miel et autres melons ou mélange de ces fruits	150 g	<i>Coupés :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de tasses ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# tasse(s) ou <u>fraction</u> tasse (150 g)
			<i>Entiers :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR 	<u>fraction</u> fruit (150 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MD : fraction du fruit dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	
J.4	Avocat utilisé comme ingrédient	30 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction du fruit dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> avocat (30 g)
J.5	Canneberges, citrons et limettes utilisés comme ingrédients	55 g	<p><i>Canneberges :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <p><i>Citrons et limettes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers ou la fraction du fruit dont le poids en grammes se rapproche le plus de 	<p><u>fraction</u> tasse (55 g)</p> <p># morceau(x) ou d'unité(s) (55 g) <u>fraction</u> fruit (55 g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			la QR	
J.6	Compotes de pomme, y compris celles qui contiennent d'autres fruits et légumes	110 g 125 mL	<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité est soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : la quantité de la MD en grammes ou millilitres 	1 unité (# g) 1 unité (# mL)
			<p><i>En bocal :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR en mL • MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
J.7	Fruits séchés, y compris raisins, canneberges, abricots, pruneaux, dattes et figues	40 g	<p><i>Contenant :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (40 g) <u>fraction</u> tasse (40 g)
			<i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité 	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			préemballée • MM : le poids de la MD en grammes	
J.8	Fruits confits ou marinés	30 g ²	• MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe, la fraction d'une tasse, ou le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	# c. à soupe (30 g) <u>fraction</u> tasse (30 g) # morceau(x) ou d'unité(s) (30 g)
J.9	Fruits pour garnir ou aromatiser, tels que cerises au marasquin	4 g ²	• MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
J.10	Achards (relish) de fruits	60 mL	• MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont la	# c. à soupe (60 mL) <u>fraction</u> tasse (60 mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			quantité en millilitres se rapproche le plus de la QR	
J.11	Jus, nectars et boissons aux fruits représentés comme succédanés des jus de fruits et des boissons fouettées à base de fruits	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 tasse 	1 tasse (250 mL)
J.12	Jus utilisés comme ingrédients, tels que jus de citron ou de limette	5 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à thé 	1 c. à thé (5 mL)

K. LÉGUMINEUSES

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
K.1	Tofu (caillé de soya) et tempeh	85 g ²	<i>Tofu ordinaire et tempeh :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : les dimensions du morceau ou la fraction de l'emballage entier dont le poids en gramme se rapproche le plus en grammes de la QR 	morceau de # cm x # cm (85 g) <u>fraction</u> emballage (85 g)
			<i>Tofu mou ou soyeux :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de tasses ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# tasse(s) ou <u>fraction</u> tasse (85 g)
K.2	Haricots, pois et lentilles, tels que haricots blancs, haricots rouges, haricots romains, fèves de soya ou pois chiches	35 g secs 125 mL cuits ou en conserve ²	<i>Sec :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (35 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>Cuits ou en conserve :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • HM : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)

L. VIANDES, VOLAILLE, LEURS PRODUITS ET LEURS SUCCÉDANÉS (comprennent les produits de viande et de volaille avec allongeur et les similibruits de viande et de volaille)

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
L.1	Couennes de porc et bacon	54 g crus 15 g cuits	<i>Tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)
			<i>Non tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : 100 g MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	100 g
L.2	Languettes de bœuf, de porc et de volaille à déjeuner	30 g crues 15 g cuites	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)
L.3	Viande et volaille séchées, telles que charque (jerky), bœuf séché ou jambon de Parme, saucissons dont	30 g	<i>Non tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : 100 g 	100 g

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	l'activité de l'eau est égale ou inférieure à 0,90, tels que salami, saucisson de Thuringe sec ou cervelas sec		<ul style="list-style-type: none"> MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	
<i>De forme irrégulière, déjà tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 			# morceau(x) ou d'unité(s) (30 g)	
<i>Charque (jerky) :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 			# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)	
L.4	Viandes à sandwich, telles que saucisson de Bologne, boudin, saucisse de foie, mortadelle, pain de jambon et de fromage ou tête fromagée, pâté, tartinade à sandwich, viande en pot, garnitures à taco, garnitures	75 g crues 55 g cuites	<i>Non tranchées/tubes plissés :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : 100 g MD : identique à la 	100 g

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	pour pâtés à la viande et cretons		MM et n'a pas besoin d'être répétée	
			<i>De forme irrégulière, déjà tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# morceau(x) ou d'unité(s) (55 g)
			<i>Cretons, tartinades, pâtés, garnitures cuites :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (55 g) <u>fraction</u> tasse (55 g)
			<i>Garnitures non-cuites :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou la fraction d'une 	# c. à soupe (75 g) <u>fraction</u> tasse (75 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
L.5	Saucisses, telles que saucisses en chapelet, saucisse viennoise, saucisse fumée, saucisse à déjeuner, saucisse de Francfort, saucisse de porc, saucisse bratwurst, saucisse kolbassa, saucisson polonais, saucisson d'été, saucisson fumé, saucisse fumée campagnarde, pepperoni, knackwurst, saucisson de Thuringe ou cervelas et saucisses composées d'un mélange de fruits de mer et de porc	75 g crues 55 g cuites	<i>Tranches ou unités :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (#g)
			<i>Non tranchées :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : 100 g MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	100 g
L.6	Coupes de viande et de volaille sans sauce et prêtes à cuire, enrobées ou non de chapelure ou de pâte à frire, y compris coupes de viande marinées, attendries et injectées, viande et volaille en brochettes, y compris les kebabs et les souvlakis, la volaille entière (sans farce)	125 g crus 100 g cuits	<i>Volaille entière, rôtis, non tranchés :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : 100 g MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	100 g
			<i>Coupes de viande ou de</i>	<i>crus :</i>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>volaille :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • HM : le nombre de morceaux ou d'unités entiers ou la fraction du morceau ou de l'unité dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# morceau(x) ou d'unité(s) (125 g) <u>fraction</u> morceau ou unité (125 g) <i>cuits :</i> # morceau(x) ou d'unité(s) (100 g) <u>fraction</u> morceau ou unité (100 g)
			<i>Brochettes :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre d'unités entières dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée • MM : le poids de la MD en grammes 	# d'unité(s) (# g)
L.7	Galettes de viande, y compris galettes à hamburger, escalopettes, chopettes, steakettes, boulettes, chair à saucisse et viande hachée, enrobées ou non de chapelure ou de pâte à frire, saucisse sur bâtonnet (enrobée de pâte), falafels, y compris les produits de succédanés de viande et de volaille	100 g crus 60 g cuits	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>Viande et volaille hachées et produits succédanés de ces viandes :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : RA • MD : la fraction de l'emballage ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> emballage (100 g) <u>fraction</u> tasse (100 g)
L.8	Produits de salaison, tels que jambon salé, jambon salé à sec, bacon de dos, bacon de dos salé à sec, capicollo salé à sec, bœuf salé, pastrami, jambon campagnard, épaule de porc picnic salé, produit de jambon de volaille, bœuf fumé ou viandes marinées	85 g crus 55 g cuits	<i>Entiers, non tranchés :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : 100 g • MD : identique à la MM et n'a pas besoin d'être répétée 	100 g
			<i>Tranchés:</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de tranches entières dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR appropriée • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> tranche(s) (<u>#</u> g)
			<i>Emballage contenant</i>	1 unité (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR appropriée, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
L.9	Viande et volaille en conserve	55 g ²	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une boîte de conserve ou d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> boîte de conserve (55 g) <u>fraction</u> tasse (55 g)
L.10	Viande et volaille avec sauce, telles que viande en sauce barbecue ou dinde avec sauce, à l'exclusion des plats composés	140 g	<i>Tranchées ou en morceaux :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de 	<u>#</u> morceau(x) (<u>#</u> g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples³ <i>MD (MM)</i>
			morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>En lanières ou effilochés :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : QR • MD : fraction d'une tasse ou de l'emballage dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	fraction tasse (140 g) fraction emballage (140 g)

M. DIVERS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
M.1	Levure chimique (poudre à pâte), bicarbonate de soude, pectine et levure	0,6 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> c. à thé (0,6 g)
M.2	Décorations pour pâtisseries, telles que sucre de couleur ou perles pour biscuits	4 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé ou la fraction de la cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u># c. à thé</u> ou <u>fraction c. à thé</u> (4 g)
M.3	Chapelure et préparations pour pâte à frire	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (30 g)
M.4	Vin de cuisine	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 2 cuillères à soupe 	2 c. à soupe (30 mL)
M.5	Poudre de cacao, poudre de caroube non sucrées	5 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR 	<u># c. à soupe</u> (5 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	
M.6	Préparations pour cocktail non alcoolisées, telles que préparations pour pina colada ou daïquiri	Quantité pour préparer 250 mL de la boisson	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse ou le nombre de cuillères à soupe dont la quantité en millilitres ou en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction tasse (QR mL)</u> <u># c. à soupe (QR mL)</u> <u># c. à soupe (QR g)</u>
M.7	Gomme à mâcher	3 g	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	<u># morceau(x) (# g)</u>
M.8	Garnitures pour salade et pommes de terre, telles que garnitures croquantes ou croustillantes pour salade ou succédanés de miettes de bacon	7 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de cuillères à thé ou à soupe dont le poids 	<u># c. à thé ou c. à soupe (7 g)</u>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			en grammes se rapproche le plus de la QR	
M.9	Sel, succédanés de sel et sel épicé, tels que sel d'ail et assaisonnements à base de sel (pouvant contenir des fines herbes, des épices, des légumes déshydratés, etc.), des exhausteurs de goût, par exemple des épices à bifteck	1 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> c. à thé (1 g)
M.10	Épices et fines herbes sans sel	0,5 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> c. à thé (0,5 g)
M.11	Lait de noix de coco	83 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/3 tasse 	1/3 tasse (83 mL)
M.12	Noix de coco séchée, en flocons, râpée	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>#</u> c. à soupe (15 g)

N. PLATS COMPOSÉS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
N.1	Plats composés, tels que poulet et riz en cocotte, hachis, macaroni au fromage avec ou sans viande, spaghetti avec sauce, lasagne, sauté, viande ou volaille en cocotte, haricots au four ou frits, saucisses aux fèves, chili à la viande, chili aux haricots, émincé de bœuf à la crème, raviolis au bœuf ou au poulet en sauce, bœuf Stroganoff, timbales de volaille, ragoût américain, goulache, ragoût de bœuf, ragoût ou poutine, poulet au beurre avec riz, pâté chinois, cannellonis farcis, volaille farcie	300 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de tasses ou la fraction d'une tasse ou de l'emballage dont le poids en gramme se rapproche le plus de la QR 	# tasse(s) (300 g) <u>fraction</u> tasse (300 g) <u>fraction</u> emballage (300 g)
			<p><i>morceaux ou unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g) morceau de # cm x # cm (# g)
N.2	Burritos, enchiladas, pizza, roulés de type pizza, roulés à la saucisse, mets en croûte, cigares au chou, quiche, sandwiches, emballages de craquelins et de viande ou de volaille de type boîte à lunch, gyros, hamburgers, saucisses de Francfort avec pain, calzones, tacos, cachettes à la viande, poulet cordon bleu, légumes farcis à la viande ou à la volaille, kebabs et souvlakis (viande et légumes), empanadas, fajitas, sushis,	200 g	<p><i>morceaux ou unités :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers ou fraction de l'emballage dont le poids en grammes se rapproche le plus 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g) <u>fraction</u> emballage (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	souvlakis, pâté au poulet, pâté à la viande ou tourtière		<p>de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes <p><i>Plateau ou plaque de pizza, de quiche, de pâté à la viande non coupés et sans marques indicatrices des portions individuelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : les dimensions du morceau ou la fraction du produit entier dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p>morceau de # cm x # cm (# g)</p> <p><u>fraction</u> plateau (# g)</p>
N.3	Hors-d'œuvres, tels que rondelles d'oignon, pâtés impériaux, et bâtonnets de courgette panés	85 g 120 g avec sauce	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)

O. NOIX ET GRAINES

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
O.1	Noix et graines qui ne sont pas utilisées comme grignotines : entières, hachées, tranchées, effilées ou moulues	30 g écalées	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la tasse ou le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	fraction tasse (30 g) # c. à soupe (30 g)
O.2	Pâtes et crèmes, y compris le massépain	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (30 g)
O.3	Beurre d'arachide, beurres de noix et succédanés, tel que le beurre de noix de coco et de soya	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (15 g)
O.4	Farines de noix, telles que la farine d'amandes et les farines semblables, y compris la farine de noix de coco, la farine d'arachide et la farine de soya	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en 	# c. à soupe (15 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			grammes se rapproche le plus de la QR	

P. POMMES DE TERRE, PATATES DOUCES ET IGNAME

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
P.1	Pommes de terre frites, y compris spirales, sourires et quartiers, ou pommes de terre rissolées et pelures ou galettes de pommes de terre	85 g congelées 70 g préparées	<i>Pommes de terre frites :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de morceaux dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<i>congelées :</i> <u>#</u> morceau(x) (85 g) <i>préparées :</i> <u>#</u> morceau(x) (70 g)
			<i>Pelures ou galettes de pommes de terre, galettes de pommes de terre rissolées :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> morceau(x) (<u>#</u> g)
			<i>Pommes de terre rissolées, pommes de terre en petits dés :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le 	<i>congelées :</i> <u>fraction</u> tasse (85 g) <i>préparées :</i> <u>fraction</u> tasse (70 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
P.2	Pommes de terre en purées, glacées, farcies ou en sauce	140 g	<p><i>En purées, glacées ou en sauce :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (140 g)
			<p><i>Farcies :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> morceau(x) (<u>#</u> g)
P.3	Pommes de terre nature, fraîches, en conserve ou congelées	110 g fraîches ou congelées 125 g emballées sous vide 167 mL en conserve ²	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont la quantité en grammes ou en millilitres se rapproche le plus de la QR • MM : la quantité de 	<u>#</u> morceau(x) (<u>#</u> g) <u>#</u> morceau(x) (<u>#</u> mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			la MD en grammes ou en millilitres	

Q. SALADES

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
Q.1	Salades, telles que salades aux œufs, au poisson, aux fruits de mer, aux haricots, aux légumes, à la viande, au jambon ou à la volaille, sauf celles énumérées à un autre article de la colonne 1	100 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (100 g)
Q.2	Salade en gelée	120 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (120 g)
Q.3	Salade de pâtes alimentaires ou de pommes de terre	140 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (140 g)

R. SAUCES, TREMPETTES, SAUCES AU JUS DE VIANDE ET CONDIMENTS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
R.1	Sauces pour trempettes, telles que sauce barbecue, sauce cocktail, sauce hollandaise, sauce tartare, sauce à la moutarde et sauce aigre-douce, sauce aux prunes, sauce aux cerises et à l'ananas, sauce satay et aux arachides, sauce sucrée vietnamienne aux piments pour trempette, sauce pour côtes levées, sauce à l'ail	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 2 cuillères à soupe 	2. c. à soupe (30 mL)
R.2	Trempettes, pâte à tartiner et tapenades, telles que trempettes à base de légumes, légumineuses ou de produits laitiers	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (30 g)
R.3	Sauces pour plats principaux utilisées en grande quantité, telles que sauce à spaghetti, sauces pour la cuisson telles que sauce pour poulet au beurre, sauce au cari, sauce pour porc effiloché, sauce pour Sloppy Joe, sauce à l'ail, sauce pour sauté	125 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
R.4	Sauces pour plats principaux utilisées en petite quantité, telles que sauce à pizza, sauce pour pad thai, sauce pesto, sauce pour ailes de poulet, et autres sauces utilisées comme garniture, telles que la sauce blanche, sauce au fromage, salsa ou sauce au jus de viande	60 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/4 tasse 	1/4 tasse (60 mL)
R.5	Condiments utilisés en grande quantité, tels que ketchup, sauce chili, chutney, sauce pour bifteck, sauce	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à 	1. c. à soupe (15 mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	soya, vinaigre, sauce de poisson, sauce hoisin, sauce aux haricots noirs, sauce teriyaki, pâte de cari ou marinades		soupe	
R.6	Condiments utilisés en petite quantité, tels que raifort, sauce piquante, moutarde, fumée liquide et sauce Worcestershire	5 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à thé 	1 c. à thé (5 mL)

S. GRIGNOTINES

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
S.1	Croustilles, bretzels, maïs éclaté, grignotines extrudées, grignotines à base de céréales ou de légumineuses, croustilles de pita et grignotines à base de fruits, telles que croustilles de fruits	50 g	<p><i>Croustilles, croustilles de pita :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de croustilles dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# croustilles (50 g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>En bouchées, mesurables au moyen d'une tasse (lorsque 15 morceaux ou plus constituent la QR) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	fraction tasse (50 g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la 	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	
			<i>Grands bretzels dont 14 morceaux ou moins constituent la QR :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)
S.2	Noix et graines, ou mélange de noix et de graines à grignoter avec ou sans chocolat, bonbons, fruits séchés ou autres aliments ajoutés	50 g écalées	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe ou fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (50 g) fraction tasse (50 g)
S.3	Bâtonnets à la viande ou à la volaille	20 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) (# g)
			<i>Emballage contenant</i>	1 unité (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p><i>plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	

T. SOUPES

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
T.1	Toutes les soupes	250 mL	<i>Prêtes à consommer :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 tasse 	1 tasse (250 mL)

U. SUCRES ET SUCRERIES

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
U.1	Friandises, confiseries et chocolats, y compris un mélange de ceux-ci avec ou sans autres aliments ajoutés, tablettes de chocolat et autres produits à base de chocolat, les bonbons d'Halloween, boîtes de chocolats assortis, sauf ceux énumérés à un autre article de la colonne 1	40 g	<p>Lorsque le produit est constitué d'un assortiment ou d'unités constituant une portion et que les renseignements nutritionnels sont indiqués pour chaque variété:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers de chaque variété dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes <p>Lorsque le produit est constitué d'un assortiment ou d'unités constituant une portion et que les</p>	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>renseignements nutritionnels sont indiqués pour un composite de l'assortiment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers du composite dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<p># morceau(x) ou d'unité(s) (# g)</p>
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer</i></p>	<p>1 unité (# g)</p>

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<i>cette unité en une seule occasion :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	
			<i>Tablettes de chocolat avec marques indicatrices des morceaux :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont les contours sont marqués et dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<i>Chocolats de forme irrégulière, p. ex. lapin de Pâques en chocolat :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de l'emballage dont le 	<u>fraction</u> emballage (40 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
U.2	Confiseries digestives	10 g	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
U.3	Bonbon durs, bonbons en poudre ou en liquide, sauf ceux énumérés à un autre article de la colonne 1	15 g 15 mL	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont la quantité en grammes ou en millilitres, selon le cas, se rapproche le plus de la QR MM : la quantité de la MD en grammes ou en millilitres, selon le cas 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g) # morceau(x) ou d'unité(s) (# mL)
U.4	Confiseries à cuire, telles que brisures de chocolat	15 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus 	<u>fraction</u> tasse (15 g)

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples de la QR	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
U.5	Menthes pour l'haleine	2 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
U.6	Bonbons durs, en rouleaux ou miniaturisés en emballage distributeur	5 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
U.7	Sucre à glacer	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (30 g)
U.8	Miel, mélasse et tartinades pour le pain	20 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se 	# c. à soupe (20 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			rapproche le plus de la QR	
U.9	Confitures, gelées, marmelades, beurres de fruits et tartinades de fruits	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1 cuillère à soupe 	1. c. à soupe (15 mL)
U.10	Pâte de fruits déshydratée, barre ou petits morceaux de fruits déshydratés contenant ou non des légumes	20 g	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
U.11	Guimauves	30 g	<i>Mini :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (30 g)
			<i>Ordinaires :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
U.12	Sucres, sauf ceux énumérés à un autre article de la colonne 1	4 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de cuillères à thé ou de sachet(s) dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à thé ou de sachet(s) (4 g)
U.13	Succédanés de sucre	Quantité équivalent en pouvoir édulcorant à 4 g de sucre	<ul style="list-style-type: none"> MM : la quantité équivalent en pouvoir édulcorant à 4 g de sucre MD : le nombre de cuillères à thé ou de sachet(s) ou la fraction de la cuillère à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à thé ou de sachet(s) (<u>quantité équivalent en pouvoir édulcorant à 4 g de sucre g</u>) fraction c. à thé (<u>quantité équivalent en pouvoir édulcorant à 4 g de sucre g</u>)
U.14	Sirops utilisés comme garnitures, y compris le sirop pour les crêpes, le sirop d'érable, les sirops de fruits et les sirops pour coupes glacées	60 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 4 cuillères à soupe ou 1/4 tasse 	4. c. à soupe (60 mL) 1/4 tasse (60 mL)
U.15	Sirops utilisés comme ingrédients, tels que le sirop de maïs, le sirop d'agave et les sirops aromatisés pour le lait	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 2 cuillères à soupe 	2. c. à soupe (30 mL)

V. LÉGUMES

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
V.1	Légumes sans sauce, y compris le maïs en crème et les tomates étuvées, les cœurs d'artichaut et de palmier emballés dans l'eau, toutes les variétés de laitues, mais excluant les légumes sans sauce énumérés à un autre article de la colonne 1	85 g frais ou congelés 125 mL en conserve ²	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités ou la fraction d'une tasse ou du légume en question dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g) <u>fraction</u> tasse (# g) <u>fraction</u> légume (# g)
			<i>Maïs en crème, tomates étuvées ou légumes hachés/en cubes :</i> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
V.2	Légumes en sauce	110 g frais ou congelés 125 mL en conserve	<i>Frais ou congelés :</i> <ul style="list-style-type: none"> HM : le nombre de morceaux ou d'unités ou la fraction d'une tasse dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g) <u>fraction</u> tasse (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			MD en grammes	
			<i>En conserve :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
V.3	Légumes utilisés principalement comme garnitures ou aromatisants, frais, en conserve ou congelés, mais non déshydratés, tels que persil ou ail	4 g frais ou congelés 5 mL en conserve ²	<i>Frais :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à thé dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à thé (4 g)
			<i>Congelés :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou unité(s) (# g)
			<i>En conserve :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à thé 	1 c. à thé (5 mL)
V.4	Piment rouge et oignon vert	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de morceaux ou 	# morceau(x) ou d'unité(s) (30 g) <u>fraction</u> tasse (30 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			d'unités, la fraction de la tasse ou le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR	# c. à soupe (30 g)
V.5	Algues marines, champignons déshydratés	15 g	<ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
V.6	Pousses	65 g	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction de la tasse dont le poids en gramme se rapproche le plus de la QR 	<u>fraction</u> tasse (65 g)
V.7	Jus de légumes et boisson aux légumes	250 mL	<ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : 1 tasse 	1 tasse (250 mL)
V.8	Olives	15 g ²	<i>Entières :</i> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			<p>se rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> MM : le poids de la MD en grammes 	
			<p><i>Tranchées :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR 	# c. à soupe (15 g)
V.9	Tomates séchées, cœurs d'artichaut et autres légumes emballés dans l'huile, cornichons, giardiniera et autres légumes marinés	30 g ²	<p><i>Morceaux ou unités uniformes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MD : le nombre de morceaux ou d'unités entiers dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR MM : le poids de la MD en grammes 	# morceau(x) ou d'unité(s) (# g)
			<p><i>Morceaux ou unités de forme irrégulière :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> MM : la QR MD : la fraction d'une tasse dont le 	<u>fraction</u> tasse (30 g)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			poids en grammes se rapproche le plus de la QR	
V.10	Achard (relish)	15 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1 cuillère à soupe 	1. c. à soupe (15 mL)
V.11	Pâtes de légumes, telles que pâte de tomate	30 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 2 cuillères à soupe 	2. c. à soupe (30 mL)
V.12	Sauce ou purée de légumes, telles que sauce ou purée de tomate	60 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 4 cuillères à soupe ou 1/4 tasse 	1/4 tasse (60 mL) 4 c. à soupe (60 mL)

W. ALIMENTS DESTINÉS EXCLUSIVEMENT AUX ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE QUATRE ANS

Article	Colonne 1 Catégorie de produits	Colonne 2 Quantité de référence (QR) ¹	Colonne 3	
			A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
W.1	Céréales sèches instantanées à préparer avec de l'eau, du lait maternel ou une préparation pour nourrissons	30 g	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : le nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus du poids de la QR 	<u>#</u> c. à soupe (30 g)
W.2	Céréales prêtes à consommer et barres de céréales destinées enfants âgés d'au moins un an mais de moins de quatre ans	20 g	<i>Céréales :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : la fraction de la tasse ou nombre de cuillères à soupe dont le poids en grammes se rapproche le plus du poids de la QR 	<u>fraction tasse</u> (20 g) <u>#</u> c. à soupe (20 g)
			<i>Barres de céréales :</i> <ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR • MM : le poids de la MD en grammes 	<u>#</u> morceau(x) ou d'unité(s) (<u>#</u> g)
W.3	Biscuits, biscuits de dentition, rôties, soufflés et autres	7 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le nombre de 	<u>#</u> morceau(x) ou

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
	aliments en bouchées, par exemple les fondants au yogourt		<p>morceaux ou d'unités dont le poids en grammes se rapproche le plus de la QR</p> <ul style="list-style-type: none"> • MM : le poids de la MD en grammes 	d'unité(s) (# g)
			<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)
W.4	Viandes, desserts, fruits, légumes et plats composés en purée ou pour enfants en bas âge	110 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le contenant • MM : la capacité du 	contenant (# mL)

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
			contenant	
W.5	Plats composés destinés aux enfants âgés d'au moins un an mais de moins de quatre ans	170 g	<ul style="list-style-type: none"> • MD : le contenant • MM : le poids du contenant 	contenant (# g)
W.6	Jus, toutes les variétés	125 mL	<ul style="list-style-type: none"> • MM : la QR • MD : 1/2 tasse 	1/2 tasse (125 mL)
W.7	Yogourt destiné aux enfants âgés d'au moins un an mais de moins de quatre ans	100 g	<p><i>Emballage contenant plusieurs unités emballées individuellement lorsqu'une unité pèse soit de 50 % à 200 % de la QR, soit plus de 200 % de la QR, mais qu'il demeure raisonnablement possible pour une personne de consommer cette unité en une seule occasion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • MD : une unité préemballée • MM : le poids de la MD en grammes 	1 unité (# g)

X. SUBSTITUTS DE REPAS ET SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Article	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	
	Catégorie de produits	Quantité de référence (QR) ¹	A. Critères pour la détermination de la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples	B. Unités pour exprimer la portion indiquée des produits préemballés à portions multiples ³ <i>MD (MM)</i>
X.1	Substituts de repas ou suppléments nutritionnels prêts à consommer ou à être préparés, tels que des boissons, des boissons frappées, des soupes, des barres, des crèmes-desserts, les céréales prêtes à consommer	Quantité requise pour satisfaire les exigences établies en matière de composition à l'article B.24.200 ou au titre B.24.201, lorsque le produit est préparé conformément au mode d'emploi	Voir B.24.202A	Voir B.24.202A

Remarques :

¹Sauf indication contraire, la quantité de référence se rattache aux aliments prêts à servir ou presque prêts à servir. Si elle n'est pas mentionnée séparément, la quantité de référence pour les produits à préparer, tels que les mélanges secs, concentrés, pâtes, pâtes à frire et pâtes alimentaires fraîches ou congelées, est la quantité requise pour obtenir la quantité de référence du produit une fois préparé.

²Est exclu tout liquide dans lequel l'aliment solide est emballé ou mis en conserve, à moins qu'il soit habituellement consommé avec l'aliment.

³Les termes morceau(x) ou unité(s), contenant, emballage, plat, fruit et autres sont utilisés en tant que descripteur générique.