

5

raisons pour choisir  
Becel dans votre diète  
saine pour le cœur ♥



# 1 Faible en gras saturé

Lorsque l'on a à cœur sa santé cardiaque, il est important de surveiller son apport en gras, plus particulièrement en gras saturés. D'après un rapport de la *National Academy of Sciences*, il est possible de réduire son apport en gras saturés en diminuant la quantité de beurre que l'on ajoute aux aliments ou en remplaçant le beurre par de la margarine molle non hydrogénée ou par de l'huile végétale, comme l'huile de graines de tournesol et l'huile de carthame\*. La margarine BeceI est faible en gras saturés.



Carottes et brocoli au gingembre et aux graines de sésame : Rendez-vous à [www.becel.ca](http://www.becel.ca) pour la recette

## Où se trouvent les gras saturés

La plupart des gras saturés de la diète canadienne proviennent des viandes grasses, des produits laitiers entiers, des repas prêts-à-manger et des aliments transformés.

Aliments**	Portion ou quantité typique	Gras saturés par portion ou quantité typique
Margarine molle non hydrogénée	2 c. à thé (10 g)	1,0 g
Muffin aux bleuets	1 gros (140 g)	1,9 g
Crème fouettée	¼ tasse (15 g)	2,0 g
Bacon, cuit dans la poêle	2 tranches cuites	2,0 g
Beignet avec glaçage au chocolat	1 moyen (43 g) (diamètre de 3 po)	3,5 g
Lait entier (3,3 % M.G.)	1 tasse (250 mL)	4,8 g
Crème glacée à la vanille	½ tasse (125 mL)	5,0 g
Tarte aux pommes	1 pointe (130 g)	5,0 g
Frites	1 petite portion (76 g)	5,0 g
Beurre	2 c. à thé (10 g)	5,0 g

\* Source : The National Academy of Sciences. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*, 2002.

\*\*Source : Canadian Nutrient File, 2005.

# 2 Pas de gras trans ni de gras hydrogénés

L'hydrogénation est un procédé qui change l'huile liquide en gras solide ou partiellement solide, créant ainsi des gras trans. Les gras trans se trouvent dans les aliments frits ainsi que dans les aliments transformés comme les craquelins, les biscuits, les croustilles et les tartes, qui sont habituellement faits d'huile partiellement hydrogénée ou de shortening. De petites quantités de gras trans se trouvent également à l'état naturel dans le lait, le beurre et la viande.

Consultez l'étiquette de valeur nutritive qui se trouve sur l'emballage des aliments pour connaître la quantité exacte de gras trans contenus dans un aliment. Moins il y en a, mieux c'est! Choisir des aliments non hydrogénés est une autre bonne façon de maintenir votre apport en gras trans aussi faible que possible.

Becel est une margarine molle non hydrogénée. Elle ne contient aucun gras trans.



Rondelles de concombre garnies de tomates rôties : Rendez-vous à [www.becel.ca](http://www.becel.ca) pour la recette

## À votre santé cardiaque!

Des études sur la santé confirment un conseil de longue date : il est préférable de consommer de la margarine molle en contenant plutôt que du beurre. Une diète saine faible en gras saturés et trans peut réduire les risques de maladie cardiaque. La margarine Becel est faible en gras saturés et ne contient aucun gras trans.



# 3 Source de gras polyinsaturés oméga-3

Certains types de gras sont importants pour la santé. Les gras polyinsaturés oméga-3 sont un facteur dans le maintien d'une bonne santé. Comme notre corps ne produit pas de gras oméga-3, nous devons obtenir cet important nutriment de notre diète. Becel est une source de gras polyinsaturés oméga-3.



Brioche au citron et aux bleuets :  
Rendez-vous à [www.becel.ca](http://www.becel.ca)  
pour la recette

# 4 Visez santé<sup>MC</sup>



Vous trouverez le logo Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur sur chaque contenant de margarine Becel. Ce symbole signifie que l'information nutritionnelle du produit a été évaluée par les diététistes de la Fondation des maladies du cœur. Ce produit répond ainsi aux critères établis en matière de nutriments et il est considéré comme un choix sain, selon les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens*.

Le programme Visez santé a été mis sur pied pour aider les consommateurs à identifier facilement les produits qui contribuent à une diète saine et équilibrée. Lorsque vous faites l'épicerie, recherchez le logo Visez santé<sup>MC</sup>. Pour de plus amples renseignements, visitez [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org).

# 5 Variété saine pour le cœur

Becel vous propose une gamme de produits sains pour le cœur qui répondent à vos besoins alimentaires et préférences culinaires lors de la préparation de vos repas ou pour vos tartinades. En plus des cinq sortes de margarines, cette gamme comprend l'huile et le Vaporisateur pour garniture et cuisson Becel. Pour en apprendre plus sur ces produits, référez-vous au dos du livret.

Vous trouverez sur [www.becel.ca](http://www.becel.ca) de délicieuses recettes faciles à préparer, conçues avec des ingrédients et des méthodes de cuisson sains pour le cœur.

Et puisque vous y êtes, abonnez-vous au bulletin électronique *Cœur en santé* de Becel! Vous recevrez ainsi tous les mois une délicieuse recette saine pour le cœur.

# Tout est indiqué sur l'étiquette

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Serving Size 2 tsp. (10 g) / Portion 2 c. à thé (10 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 70</b>	
<b>Total Fat / Lipides 8 g</b>	<b>12 %</b>
Saturated / Saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	
Omega-6 / oméga-6 2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 3.5 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodium / Sodium 70 mg</b>	<b>3 %</b>
<b>Total Carbohydrate / Glucides 0 g</b>	<b>0 %</b>
Dietary Fibre / Fibres alimentaires 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
<b>Protein / Protéines 0 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	30 %
Vitamin E / Vitamine E	15 %

Faible en gras saturés

Aucun gras trans

Source de gras polyinsaturés oméga-3

Étiquette provenant d'un contenant de margarine BeceI

# Utilisez Becel dans votre cuisine saine pour le cœur

Avec la gamme variée de margarines Becel, il est plus facile que jamais de respecter vos résolutions alimentaires saines pour le cœur dans la cuisine, lorsque vous préparez un repas rapide ou que vous recevez des convives.



Salade de haricots : Rendez-vous à [www.becel.ca](http://www.becel.ca) pour la recette

## Conseils de présentation et d'utilisation

- La margarine Becel est la tartinade parfaite puisqu'elle est toujours molle, même directement sortie du réfrigérateur.
- Pour servir Becel de manière élégante au souper : déposez à la cuillère dans un petit ramequin ou un plat attrayant et nivelez la surface au couteau.
- Les margarines Becel régulière, Becel avec huile d'olive Bertolli et Becel sans sel sont d'excellents choix de tartinade sur vos aliments préférés, dont le pain, les rôties ou les muffins.
- Becel RSF et Becel légère sont aussi d'excellents choix de tartinade, sauf sur les aliments chauds secs comme les rôties et le maïs soufflé, parce que ces margarines ont une teneur plus élevée en eau.

## Conseils pour cuisiner

- Les margarines Becel régulière et Becel sans sel sont d'excellents substituts tout usage au beurre pour la plupart des recettes (sauf les pâtisseries et les sablés).
- Vous pouvez utiliser la margarine Becel régulière ou Becel sans sel au lieu du beurre pour faire sauter ou poêler.
- Essayez le Vaporisateur pour garniture et cuisson Becel sur le maïs soufflé pour une collation délicieuse et faible en gras saturés.
- Pour mesurer la quantité de Becel dont vous avez besoin dans une recette, divisez le contenant de 1 lb en quatre. Chaque quart équivaut approximativement à ½ tasse.
- Essayez l'une de nos nombreuses recettes saines pour le cœur qui se trouvent à [www.becel.ca](http://www.becel.ca). Les plats présentés à la page suivante sont des exemples des nombreux hors-d'œuvre, plats principaux et desserts que vous trouverez sur notre site.

# Cuisine saine pour le cœur : carré aux dattes

Un carré aux dattes à l'ancienne parfait pour votre collation d'après-midi.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**TEMPS DE CUISSON :** 3 à 5 minutes

**TEMPS DE CUISSON TOTALE :** 30 minutes

**DONNE :** environ 20 carrés

**375 g** (1 paquet) **dattes dénoyautées,**  
**environ 2½ tasses** (625 mL)

**1½ tasse** (375 mL)

**1 c. à table** (15 mL)

**1 c. à thé** (5 mL)

**1¼ tasse** (300 mL)

**⅔ tasse** (150 mL)

**½ c. à thé** (2 mL)

**½ tasse** (125 mL)

**2 c. à table** (30 mL)

**eau**

**jus de citron**

**vanille**

**chacun de farine de blé  
entier et de gros flocons  
d'avoine**

**cassonade**

**poudre à pâte**

**margarine Becel**

**eau**

**1.** Couper les dattes et les placer dans une poêle moyenne avec l'eau. Cuire à petit feu, à découvert, en brassant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe et que seulement quelques morceaux de dattes soient visibles, soit de 3 à 5 minutes. Incorporer le jus de citron et la vanille. Laisser refroidir.

**2.** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et vaporiser légèrement un moule carré de 9 pouces (23 cm) d'un



**Information nutritionnelle par portion :** 168 calories, 2,3 g de protéines, 5,2 g de matières grasses, 2 g de gras polyinsaturés, 2 g de gras monoinsaturés, 0,8 g de gras saturés, 0 mg de cholestérol, 30,4 g de glucides, 3,1 g de fibres, 96 mg de sodium, 202 mg de potassium, 57 ER de vitamine A, 0 mg de vitamine C, 0,8 mcg de vitamine D, 1,11 mg de vitamine E, 19 mg de calcium, 0,9 mg de fer.

vaporisateur antiadhésif pour cuisson. Dans un bol moyen, bien mélanger la farine et l'avoine, la cassonade et la poudre à pâte. Avec les doigts, incorporer la margarine Becel et l'eau jusqu'à ce que la pâte soit friable.

**3.** Utiliser la moitié de la pâte pour couvrir le fond du moule, de manière égale. Déposer délicatement le mélange aux dattes refroidi sur la pâte. Émietter le reste de la pâte sur le mélange aux dattes, en appuyant doucement. Cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré, soit de 30 à 35 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper en carrés.



Gâteau aux pommes et au gingembre, pouding au chocolat, gâteau pouding fusion lime et citron : Rendez-vous à [www.becel.ca](http://www.becel.ca) pour les recettes

# La famille Becel : quel produit vous convient?

Chaque type de margarine Becel est non hydrogéné,  
ne contient aucun gras trans et est faible en gras saturés.

- 1 La **margarine Becel régulière** est une margarine tout usage parfaite pour tartiner, cuisiner et cuire au four.
- 2 La **margarine Becel légère** contient 50 % moins de calories et 50 % moins de gras que la margarine régulière et le beurre.
- 3 La **margarine Becel sans sel** peut être utilisée par les personnes qui suivent une diète faible en sodium comme tartinaade, pour cuisiner et pour cuire au four.
- 4 La **margarine Becel RSF** contient 67 % moins de gras et 65 % moins de calories que la margarine régulière et le beurre.
- 5 La **margarine Becel avec huile d'olive** contient en plus tous les bienfaits de l'huile d'olive Bertolli.
- 6 L'**huile Becel** ne contient pas de cholestérol et est faite à base d'huiles végétales.
- 7 Le **Vaporisateur pour garniture et cuisson Becel** rehausse la saveur des aliments sans ajouter de gras ni de calories supplémentaires.

	MARGARINES BECEL					Huile Becel	Vaporisateur pour garniture et cuisson Becel
	Régulière	Légère	Sans sel	RSF	Avec huile d'olive		
Non hydrogénée	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sans gras trans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Faible en gras saturés	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Peut être utilisée pour la cuisine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Peut être utilisée pour la cuisson au four	✓	✓	✓	✗*	✓	✓	✗
Peut être utilisée pour la friture	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓
Sans lactose	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✗
Kasher	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓

\*Il n'est pas recommandé de cuire au four, de frire ni de congeler la margarine Becel RSF en raison de son contenu élevé en eau.

Pour de plus amples renseignements  
sur les produits et recettes Becel,  
visitez [www.becel.ca](http://www.becel.ca).

© 2006, Unilever Canada.  
M<sup>®</sup> Marque de commerce de Unilever Canada,  
Toronto, Canada M4W 3R2  
07/2006

