

# TOP 100+ ALIMENTS SANTÉ

La liste d'épicerie pour les pères  
qui veulent prendre leur santé  
en main sans se casser la tête



Faire les bons choix à l'épicerie n'aura jamais été aussi simple

# BIENVENUE

## LE NUTRI-SCORE — C'EST QUOI?

C'est un système de pointage créé spécifiquement pour des pères de famille québécois qui veulent manger sainement et montrer l'exemple à leurs enfants — sans passer des heures à l'épicerie à lire des étiquettes.

## POURQUOI EST-CE QUE NOUS AVONS CRÉÉ ÇA?

Parce que tu sais déjà que les Froot Loops c'est pas bon pour la santé. Le problème, c'est que tu sais pas quoi acheter À LA PLACE. Et quand t'essaies de manger mieux, tu te perds dans les 1001 options sans savoir laquelle choisir.

Ce guide fait le travail pour toi. On a analysé 100+ produits que tu retrouves dans les épiceries du Québec et on leur a attribué une note de 0 à 100 pour que tu puisses faire les meilleurs choix, sans te casser la tête.

## COMMENT ÇA MARCHE?

Chaque produit est évalué sur 5 critères, chacun noté sur 20 points afin de déterminer son Nutri-Score sur 100 points.

Critères	Qu'est-ce qui est évalué?
Densité Calorique	Combien de calories par portion? Moins = mieux.
Macronutriments	Ratio protéines vs sucre. Plus de prot, moins de sucre = mieux.
Qualité de l'Aliment	Ingrédients simples vs ultra-transformé. Moins d'ingrédients = mieux.
Accessibilité	Facile à trouver, facile à préparer, prix raisonnable.
Score Familial	Est-ce que tes kids vont manger ça aussi? Toute la famille en profite = mieux.

# INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

## COMMENT UTILISER LE GUIDE?

Dans ce guide, tu vas retrouver 10 catégories de produits :

1. Céréales & Déjeuner
2. Produits Laitiers & Alternatives
3. Pains & Féculents
4. Collations, Barres & Protéines Prêtes à Boire
5. Repas Surgelés & Rapides
6. Sauces & Condiments
7. Desserts & Gateries
8. Boissons
9. Collations Salées
10. Essentiels Bruts

Dans chaque catégories, nous avons ordonné les produits du moins bon au meilleur, basé sur son Nutri-Score. Tu vas retrouver 4 zones :

1. **LES OPTIONS À ÉVITER** — Les produits à éviter
2. **ACCEPTABLE** — Les options à réduire
3. **LES MEILLEURES OPTIONS** — Ça parle de soi-même
4. **LES CHOIX DES SUPERDADS** — L'option parfaite

Le but c'est pas de tout changer d'un coup.

C'est de faire 2-3 swaps par semaine. En 1 mois, ton panier d'épicerie est complètement transformé — et toi aussi.

# 1 – CÉRÉALES & DÉJEUNERS

## LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Froot Loops – Kellogg's	32	150	2	~0.45\$
Lucky Charms – General Mills	33	140	2	~0.45\$
Honey Nut Cheerios – General Mills	45	140	3	~0.50\$
Gruau Instantané Saveur – Quaker	50	160	4	~0.55\$

## ACCEPTABLE

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Mini-Wheats Givrés – Kellogg's	62	190	6	~0.50\$
Gruau Instantané Nature – Quaker	68	100	4	~0.40\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Gruau Protéine – Quaker Protein	74	220	12	~0.90\$
Heritage Flakes – Nature's Path	76	120	5	~0.70\$
All-Bran Original – Kellogg's	77	90	4	~0.40\$
Special K Protein – Kellogg's	78	120	10	~0.65\$
Gruau Steel Cut Oats – Quaker	82	170	7	~0.35\$
Golean Original – Kashi	83	160	13	~0.75\$
Farm Girl Cinnamon Crisps – Farm Girl	86	160	13	~1.25\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Overnight Oats Gruau – Hulkmeal	80	540	37	7.99\$
Gruau Steel Cut + 1 Scoop Whey + Fruits (DIY)	92	350	32	~1.50\$

## 2 – PRODUITS LAITIERS & ALTERNATIVES

### LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Yoplait Tubes / Go-Gurt – Yoplait	35	70	2	~0.50\$
Yoplait Original – Yoplait	38	150	5	~0.75\$
Fromage En Tranches Singles – Kraft	40	60	3	~0.30\$
Lait Au Chocolat Régulier – Natrel 1%	42	170	9	~0.60\$

### ACCEPTABLE

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Yoplait Source 0% – Yoplait	58	70	7	~0.75\$
Fromage Cheddar Régulier – P'tit Québec	60	110	7	~0.50\$
Lait Au Chocolat 40% Moins Sucre – Québon 1%	62	120	9	~0.55\$
Yogourt Grec Oikos 0% Vanille – Danone	65	130	12	~1.25\$

### LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Yogourt Grec Aux Fruits – Kirkland (Costco)	72	120	12	~0.70\$

Parmesan Râpé – N'importe Quelle Marque	78	110	10	~0.45\$
Yogourt Grec Oikos Haute Protéine – Danone	80	120	17	~1.50\$
Le Six Pourcent – Bergeron	82	60	10	~1.20\$
Lait Nature 1% – N'importe Quelle Marque	82	110	9	~0.25\$
Lait Hyperprotéiné Natrel Plus 2% – Natrel	84	150	18	~0.60\$
Fromage Allegro 4% – Agropur	85	60	11	~0.65\$
Skyr Nature – Skyr / Icelandic Style	85	110	19	~1.25\$
Fromage Cottage 1% – Nordica	86	90	15	~0.75\$
Yogourt Grec Nature – Kirkland (Costco)	86	100	17	~0.65\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Cottage 1% + Fruits + Granola (DIY)	90	200	20	~1.25\$

## 3 – PAINS & FÉCULENTS

### LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Pain Blanc Tranche – Wonder / Pom	30	70	2	~0.15\$
Bagel Blanc – St-Méthode / Marque Maison	35	280	10	~0.60\$
Tortillas Blanches – Old El Paso	36	140	3	~0.35\$
Riz Blanc Instant – Uncle Ben's / Minute Rice	38	190	4	~0.35\$
Pâtes Blanches Régulières – Catelli / Barilla	40	200	7	~0.30\$

ACCEPTABLE				
Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Riz Blanc Basmati – Régulier	55	210	5	~0.25\$
Tortillas Blé Entier – Old El Paso / Marque Maison	55	130	4	~0.40\$
Pain Blé Entier – St-Méthode / Villagio	58	80	3	~0.18\$
Bagel Multigrains – St-Méthode	58	260	11	~0.70\$
Pâtes Blé Entier – Catelli Smart	62	180	8	~0.40\$
LES MEILLEURES OPTIONS				
Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Pomme De Terre – N'importe Quelle Variété	78	160	4	~0.35\$
Riz Brun / Riz Sauvage – N'importe Quelle Marque	78	220	5	~0.30\$
Pain Ezekiel / Grains Germés – Silver Hills / Ezekiel	80	80	5	~0.40\$
Pain Mince Protéine – Country Harvest Protéine	80	60	5	~0.25\$
Tortillas Protéinées – Flat Out / Joseph's	80	90	12	~0.65\$
Quinoa – N'importe Quelle Marque	82	220	8	~0.60\$
Patate Douce – N'importe Quelle Variété	82	180	4	~0.50\$
Pâtes De Légumineuses – Lentilles / Pois Chiches	85	190	13	~0.75\$
LES CHOIX DES SUPERDADS				
Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Pâtes Légumineuses + Sauce Maison + Légumes (DIY)	90	350	25	~1.50\$

# 3 - COLLATIONS, BARRES & PRÊTS À BOIRE

## LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Muffin Emballé — Vachon / Marque Maison	28	350	3	~0.75\$
Barre Granola Nature Valley — General Mills	32	190	3	~0.50\$
Barre Tendre Quaker Chewy — Quaker	34	100	1	~0.40\$
Trail Mix Sucré — Marque Maison	35	200	5	~0.75\$

## ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Barre Clif — Clif Bar	55	250	10	~2.00\$
Shake Protéine Boost — Boost	55	240	15	~2.50\$
Beurre D'arachides Naturel — Kraft / Adams	60	190	7	~0.35\$
Noix Mélangées Nature — Planters / Kirkland	62	170	6	~0.60\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Barre Kind Protein — Kind	72	250	12	~2.00\$
Jerky De Boeuf — Jack Link's / Kirkland	75	80	10	~1.25\$
Bean Me Up — Prana	76	220	12	~1.50\$
Pep2Go Nature — Pep2Go	78	110	9	~2.50\$
Go! Krisp — Go! Nutrition	78	200	15	~3.50\$
Barre RxBar — RxBar	78	210	12	~2.50\$

Go! Beanz Édamames Rôtis – Go! Nutrition	82	100	11	~3.50\$
Barre Quest – Quest	82	190	20	~2.50\$
Beurre D'arachides En Poudre – PB&Me;	84	45	7	~0.30\$
Shake Premier Protein – Premier Protein (Costco)	85	160	30	~2.25\$
Édamames Écalés – Congelés	86	190	17	~0.60\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
1 Shake Premier Protein + Banane + PB&Me (DIY)	92	250	37	~2.75\$

## 4 – REPAS SURGELÉS & RAPIDES

### LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Pizza Pochette Hot Pockets – Nestle	25ç28	300	10	~1.50\$
Pogos – Cordon Bleu	30	220	6	~0.75\$
Hot-Dogs Réguliers – Hygrade / Marque Maison	30	280	10	~0.75\$
Pizza Surgelée Delissio – Nestle	33	400	15	~2.50\$
Kraft Dinner – Kraft	33	250	8	~0.75\$
Croquettes De Poulet Régulières – Flamingo	35	250	12	~1.00\$

### ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Soupe En Conserve Chunky – Campbell's	52	200	10	~1.00\$

Burgers Surgelés – Kirkland (Costco)	55	280	20	~1.25\$
Poitrines De Poulet Panées – Flamingo	55	200	18	~1.50\$
Lasagne Saucisse Et Boeuf – Kirkland (Costco)	55	350	23	~2.00\$
Smoked Meat Tranche – Kirkland (Costco)	58	120	18	~1.50\$
Repas Surgelé Healthy Choice – Conagra	58	300	18	~3.50\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Croquettes De Poulet Tempura – Kirkland	65	220	15	~0.85\$
Pulled Pork Hickory – Kirkland	78	200	24	~2.00\$
Boulettes De Dinde – Kirkland (Costco)	80	180	22	~1.25\$
Lanières De Poulet Grillées – Kirkland (Costco)	82	130	26	~1.50\$
Poke Thon – Dom Reserve (Costco)	82	160	29	~5.00\$
Poulet Rôtisserie – Kirkland (Costco)	85	190	30	~1.50\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Pizza Pepperoni Thin Crust – Kirkland (Costco) + cottage + poulet + lég.	70	400	32	~3.00\$
Repas Préparés – Hulkmeal	80-88	400-600	30-50	~12.00\$

# 6 — SAUCES & CONDIMENTS

## LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Vinaigrette Ranch — Kraft / Hidden Valley	25	160	0	~0.15\$
Sauce BBQ Régulière — Bull's Eye / Diana	28	60	0	~0.10\$
Ketchup Régulier — Heinz	30	20	0	~0.05\$
Sauce Alfredo En Pot — Classico / Ragu	30	200	4	~0.75\$
Mayonnaise Régulière — Hellmann's	32	100	0	~0.10\$

## ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Ketchup Sans Sucre Ajouté — Heinz	55	10	0	~0.06\$
Mayonnaise Légère — Hellmann's Light	55	45	0	~0.10\$
Vinaigrette Italienne — Kraft Calorie Wise	60	30	0	~0.10\$
Sauce Tomate Conserve — Aylmer / Hunt's	62	40	2	~0.50\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Moutarde — French's / Dijon	80	220	0	~0.03\$
Salsa — Pace / Tostitos / Maison	82	200	0	~0.15\$
Vinaigre Balsamique — N'importe Quelle Marque	82	180	0	~0.10\$
Sauce Piquante — Frank's Red Hot / Sriracha	85	130	0	~0.03\$

Yogourt Grec Nature (Comme Sauce) – Kirkland / Oikos	88	100	17	~0.65\$
--	----	-----	----	---------

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Vinaigrette Maison : Huile d'olive + Balsamique + Dijon (DIY)	90	80	0	~0.15\$

## 7 – DESSERTS & GATERIES

### LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Biscuits Oreo – Christie	20	160	1	~0.30\$
Beignes – Tim Hortons / Marque Maison	20	320	4	~1.50\$
Gâteaux Emballés – Vachon	22	280	2	~0.60\$
Barres De Chocolat – Mars / Snickers / Kit Kat	24	250	4	~1.50\$
Crème Glacée Régulière – Chapman's / Breyers	25	270	3	~0.75\$

### ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Biscuits Digestive – Leclerc / McVitie's	55	10	0	~0.25\$
Chocolat Noir 70%+ – Lindt / Côte D'or	55	45	0	~0.50\$
Pouding Au Chocolat Sans Sucre – Jell-O	60	30	0	~0.50\$
Fudgesicle Sans Sucre Ajouté – Popsicle	62	40	2	~0.50\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Healthy Choice Greek Frozen Yogurt Bars – Healthy Choice	72	100	3	~1.00\$
Munch Strawberry Cheesecake – Hulkmeal	75	260	21	~4.99\$
Crème Glacée Protéinée – Halo Top / Coolway	75	280	20	~5.99\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Yogourt Grec 0% + Fruits + Cacao (DIY)	82	140	17	~1.00\$
Banana Nice Cream : Banane Congelée + Cacao + PB&Me (DIY)	85	180	10	~0.75\$

## 8 — BOISSONS

### LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Boisson Gazeuse Régulière – Coke / Pepsi	10	140	0	~0.75\$
Boisson Énergisante – Monster / Red Bull (Régulier)	15	210	0	~3.50\$
Jus En Boîte Pour Kids – Kool-Aid / Five Alive	15	100	0	~0.40\$
Jus De Fruits – Oasis / Tropicana / Minute Maid	20	140	0	~0.75\$
Gatorade / Powerade Régulier	20	140	0	~2.00\$
Café Glacé Sucré – Starbucks / Tim Hortons	22	210	5	~3.50\$

## ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Boisson Gazeuse Diète — Coke Zero / Pepsi Zero	50	0	0	~0.75\$
Boisson Énergisante Sans Sucre — Monster Zero / Red Bull Sans Sucre	50	0	0	~3.50\$
Gatorade Zero / Powerade Zero	55	5	0	~2.00\$
Kombucha — Rise / Brew Dr / Marque Maison	60	50	0	~3.50\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Joyburst Protein Soda — Joyburst (Costco)	75	20	4	~1.90\$
Thé Vert / Thé Noir — N'importe Quelle Marque	82	0	0	~0.15\$
Café Noir — N'importe Quelle Marque	85	5	0	~0.25\$
Eau Pétillante — Perrier / Montellier / Bubly	88	0	0	~0.75\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Eau + Citron + Électrolytes (DIY)	95	5	0	~0.05\$

## 9 — COLLATIONS SALÉES

### LES OPTIONS À ÉVITER


Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Chips Régulières — Lay's / Ruffles	15	150	2	~0.75\$
Cheetos / Croustilles Au Fromage — Frito-Lay	15	160	2	~0.75\$

Doritos — Frito-Lay	18	140	2	~0.75\$
Nachos + Trempette Fromage — Tostitos + Salsa Con Queso	20	300	5	~1.50\$
Bretzels Réguliers — Snyder's / Marque Maison	25	110	3	~0.50\$

## ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Maïs Soufflé Micro-Ondes Beurre Léger — Orville	50	100	3	~0.75\$
Craquelins Blé Entier — Triscuit	52	140	3	~0.40\$
Croustilles De Lentilles — Enjoy Life	58	130	4	~1.00\$
Houmous + Légumes — Fontaine Santé	60	120	4	~1.00\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Maïs Soufflé Nature (Air Pop) — Fait Maison	75	90	3	~0.15\$
Graines De Citrouille — Kirkland / Marque Maison		170	9	~0.50\$
Pois Chiches Rôtis — Trois Fermiers / Isabelle Huot	78	130	5	~1.00\$
Cottage 1% + Concombre + Sel + Poivre (DIY)	85	100	15	~0.80\$

## LES CHOIX DES SUPERDADS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Houmous + Légumes + Pois Chiches + Allegro (DIY)	88	300	20	~2.50\$

# 10 — ESSENTIELS BRUTS

## LES OPTIONS À ÉVITER

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Saucisses À Déjeuner — Maple Leaf	32	200	8	~0.75\$
Bacon Régulier — Maple Leaf / Marque Maison	35	80	5	~0.60\$
Charcuteries Régulières — Maple Leaf	38	120	8	~0.75\$
Boeuf Haché Régulier (30% Gras)	40	280	17	~2.00\$

## ACCEPTABLES

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Boeuf Haché Mi-Maigre (15% Gras)	58	210	21	~2.25\$
Bacon De Dinde — Butterball	58	60	5	~0.50\$
Saucisses De Poulet — Lilydale / Marque Maison	60	130	15	~1.00\$

## LES MEILLEURES OPTIONS

Aliment	Nutriscore / 100	Calories / Portion	Protéine (g)	Prix / Portion
Boeuf Haché Extra-Maigre (5% Gras)	78	150	22	~2.50\$
Cuisses De Poulet Désossées — Kirkland	82	200	26	~1.25\$
Filet De Porc — Marque Maison	85	120	22	~2.00\$
Dinde Hachée Extra-Maigre — Marque Maison	88	120	24	~2.00\$
Oeufs	88	70	6	~0.30\$
Lentilles Sèches — N'importe Quelle Marque	90	230	18	~0.25\$
Poitrines De Poulet Fraîches — Kirkland	90	165	31	~1.75\$

# AVANT DE TERMINER ...

T'as maintenant le guide des 100 aliments santé pour optimiser ton alimentation sans te casser la tête. Mais la nutrition, c'est juste UN morceau du puzzle. Les pères qu'on accompagne depuis 2018 ont tous commencé à la même place que toi.



## **Dominic Fauteux**

**52 ans | 2 enfants | Mirabel**

*« Je travaillais 12h/jour comme pompier. J'étais essoufflé juste à monter les escaliers. Aujourd'hui j'ai complété mon premier 5 km et je suis fier de moi. »*

**Dominic a perdu 60 lb en 5 mois**



## **Mario Lisio**

**50 ans | 2 enfants | Laval**

*« Je buvais 6 à 10 Coke/jour. J'avais honte face à mes trophées d'ancien athlète. Aujourd'hui mon énergie est stable et j'ai un impact positif sur ma famille. »*

**Mario a perdu 67 lb en 10 mois**



## **François De Granpré**

**40 ans | 2 enfants | Montréal**

*« J'avais des douleurs chroniques au dos et des reflux gastriques constants. J'étais incapable de suivre ma fille. Aujourd'hui je suis discipliné et actif avec ma famille. »*

**François a perdu 70 lb en 7 mois**

Ces pères-là ont utilisé **La Méthode SuperDad** pour changer leur réalité — sans diète restrictive, sans passer des heures au gym et sans mettre de côté leurs responsabilités de père.

On a créé une mini-formation GRATUITE qui t'explique comment ils (et plusieurs milliers d'autres père comme eux) sont devenus des SuperDads

**ÉCOUTER LA FORMATION  
GRATUITE DE 11 MINUTES**

