

GREENPEACE

Guide des produits  
avec ou sans

OGM



...pour le  
**droit** de  
savoir

# Qu'est-ce qu'un OGM?



Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant créé artificiellement par manipulation génétique. Les plus récentes techniques en génie génétique consistent à prélever un ou plusieurs gènes d'un organisme vivant (virus, bactérie, animal, végétal) pour le ou les greffer dans le patrimoine génétique d'un autre organisme. C'est ce que l'on nomme aussi la transgénèse. Par exemple, on prélève un gène de bactérie pour l'introduire dans le maïs afin qu'il produise un pesticide. À la différence des techniques traditionnelles d'amélioration des variétés agricoles, la transgénèse permet de franchir la barrière entre les espèces et de construire de nouveaux organismes vivants jusqu'à présent inconnus dans la nature.



## Les risques liés aux OGM

- Les risques écologiques sont **irréversibles** et encore très mal évalués. Parmi ces dangers, citons la perte de biodiversité, l'augmentation de l'utilisation des pesticides, l'apparition d'espèces envahissantes, l'élimination des insectes et autres organismes bénéfiques.
- Les risques sanitaires à long terme sont méconnus (risques d'allergie, augmentation de la résistance aux antibiotiques, etc.).

Pour toutes ces raisons, Greenpeace s'oppose à toute dissémination d'OGM dans l'environnement! Pour plus de renseignements, consultez le dossier OGM sur notre site Internet: [www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca)

## Pour le droit de savoir

Greenpeace a réalisé ce guide parce que vous avez le droit de savoir ce que vous mangez. Selon un sondage que nous avons mené, 95% de la population considère qu'elle a le droit de savoir si ses aliments proviennent de cultures OGM. L'étiquetage est obligatoire dans plus d'une quarantaine de pays.

Malgré l'opposition du gouvernement du Québec et des consommateurs, le gouvernement fédéral a adopté, en avril 2004, un étiquetage « volontaire » des OGM qui donne le libre choix aux magasins et aux producteurs d'indiquer si les aliments contiennent ou non des OGM. De plus, les aliments contenant jusqu'à 5% d'OGM sont considérés comme étant sans OGM! Greenpeace croit que vous avez le droit d'être bien informé et de ne pas manger d'OGM contre votre volonté. Par conséquent, l'étiquetage des OGM doit être obligatoire.

Au Québec, tous les députés (libéraux et péquistes) de la Commission de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation ont recommandé au gouvernement du Québec qu'il impose l'étiquetage obligatoire des OGM comme en Europe. Durant la dernière campagne électorale, le PLQ a promis l'étiquetage obligatoire des OGM au Québec. Vous pouvez le rappeler au premier ministre Jean Charest en utilisant la carte réponse au centre de ce guide ou en visitant le site: [www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca). Voici ses coordonnées:

**Monsieur Jean Charest**  
Premier Ministre du Québec  
Édifice Honoré-Mercier, 3<sup>e</sup> étage  
835, boul. René-Lévesque Est  
Québec (Québec) G1A 1B4  
Tél.: (418) 643-5321 Téléc.: (418) 646-1854

## À propos du Guide

Le guide répertorie les aliments contenant des ingrédients génétiquement modifiés (GM). Les cultures GM les plus répandues sont celles du soya, du maïs, du coton et du canola (colza), qui représentent environ 99% de toutes les surfaces cultivées avec des plantes GM en Amérique du Nord. Les tomates et les pommes de terre contenues dans les aliments transformés proviennent parfois de semences GM. Santé Canada estime que de 60% à 75% des produits alimentaires transformés sont issus de cultures OGM. Ce guide n'est pas exhaustif. C'est un survol de produits que l'on trouve dans nos marchés d'alimentation et qui contiennent ou peuvent contenir des OGM. Le guide sera mis à jour régulièrement. Dans le cas où une entreprise vous fournirait une information différente de celle qui y figure, nous vous prions de nous en aviser par téléphone au 1 800 320-7183 ou par courriel à [gp.membres@yto.greenpeace.org](mailto:gp.membres@yto.greenpeace.org)

# GREENPEACE

• **AmiEs de la Terre de Québec**  
1085, avenue de Salaberry  
Québec (Québec) G1R 2V7  
Tél.: (418) 524-2744  
Courriel: [atquebec@clic.net](mailto:atquebec@clic.net)  
Internet: [www.clic.net/~atquebec/](http://www.clic.net/~atquebec/)

• **Association coopérative d'économie familiale de Québec**  
570, rue du Roi  
Québec (Québec) G1K 2X2  
Tél.: (418) 522-1568  
Courriel: [acefque@mediom.qc.ca](mailto:acefque@mediom.qc.ca)

• **Conseil régional de l'environnement de Montréal**  
454, avenue Laurier Est  
Montréal (Québec) H2J 1E7  
Tél.: (514) 842-2890  
Courriel: [cremtl@cam.org](mailto:cremtl@cam.org)  
Internet: [www.cremtl.qc.ca](http://www.cremtl.qc.ca)

• **ENvironnement JEUnesse**  
454, avenue Laurier Est  
Montréal (Québec) H2J 1E7  
Tél.: (514) 252-3016  
Courriel: [infoenjeu@enjeu.qc.ca](mailto:infoenjeu@enjeu.qc.ca)  
Internet: [www.enjeu.qc.ca](http://www.enjeu.qc.ca)

• **Équiterre**  
2177, rue Masson, bureau 317  
Montréal (Québec) H2H 1B1  
Tél.: (514) 522-2000  
Courriel: [info@equiterre.qc.ca](mailto:info@equiterre.qc.ca)  
Internet: [www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca)

N.B.: Greenpeace assume l'entière responsabilité du contenu du Guide.

COORDINATION: ÉRIC DARIER  
CONCEPTION GRAPHIQUE: DIANE HÉROUX  
CORRECTION: INTERSIGNE  
PHOTOS: ©GREENPEACE (COUVERT ET P.2);  
©GREENPEACE/POPAUL (P.4);  
©GREENPEACE/DEGUISE (CARTE RÉPONSE).

IMPRIMÉ SUR DU PAPIER 100% SANS CHLORE  
ATOMIQUE ET 100% TRAITÉ SANS CHLORE  
(FIBRES RECYCLÉES)

# Comment utiliser le Guide?

Nous avons regroupé, en trois listes, les produits d'épicerie apparaissant dans ce guide.

**LISTE VERTE :** Il s'agit de produits renfermant du soya, du maïs, du canola, des pommes de terre ou leurs dérivés (lécithine de soya, sirop de maïs, féculé de maïs, fructose de maïs, etc.), et dont on est certain qu'ils ont été produits sans OGM.

Nous avons vérifié l'absence d'OGM sur la base de déclarations écrites : lettre, publication sur le site Internet des entreprises ou certificat attestant que le produit en question est biologique (au Canada et aux États-Unis, les normes régissant la certification biologique interdisent l'utilisation d'OGM). Dans certains cas, nous avons ajouté des produits certifiés biologiques sans soya, maïs, canola ou pommes de terre, afin de suggérer des produits de remplacement sans OGM.

**LISTE JAUNE :** Il s'agit de produits pour lesquels le fabricant a décidé d'éliminer progressivement ou partiellement les OGM, en s'engageant à trouver des ingrédients ou des produits dérivés sans OGM. Un produit peut se maintenir sur la liste jaune durant un an.

**LISTE ROUGE :** Ces produits, qui renferment du soya, du maïs, du canola, des pommes de terre ou leurs dérivés, proviennent de fabricants qui ne garantissent pas avoir utilisé des ingrédients sans OGM. En outre, ces fabricants n'ont pris aucune mesure pour s'assurer que leurs produits sont exempts d'OGM. Au Canada, la loi n'exige pas que les cultures conventionnelles soient isolées des cultures GM. À moins qu'un fabricant ne garantisse que ses produits proviennent de sources sans OGM, il est possible qu'ils en contiennent.

## Table des matières

Aliments en conserve .....	5
Aliments pour bébé.....	5
Biscuits .....	5
Boissons.....	6
Céréales.....	7
Condiments .....	7
Croustilles, craquelins et collations .....	8
Desserts et sucreries.....	8
Mélanges à cuire.....	9
Plats déshydratés, préparés et sauces.....	10
Produits du soya .....	10
Sauces à salade et huiles .....	11
Soupes .....	11



## ALIMENTS EN CONSERVE

<b>AMY'S KITCHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chili (tous)</li> </ul>	<b>EDEN FOOD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves (toutes)</li> <li>• Haricots au four avec sorgho</li> <li>• Pois chiches</li> <li>• Purée de pommes</li> </ul>	<b>MILLINA'S</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes bio en O</li> <li>• Pâtes bio, numéros</li> <li>• Tomates et fromage</li> </ul>	<b>MUIR GLEN (General Mills)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâte de tomates</li> <li>• Sauce tomate</li> <li>• Sauce pour pizza</li> </ul>
<b>CASCADIAN FARMS (General Mills)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confitures/Tartinades (toutes)</li> <li>• Relish sucrée</li> </ul>	<b>CAMPBELL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jardinière</li> <li>• Légumes du jardin</li> <li>• Minestrone</li> <li>• Prêt-à-servir (tous)</li> <li>• Soupes (toutes)</li> </ul>	<b>HABITANT (Campbell)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone</li> <li>• Poulet et nouilles</li> <li>• Soupe aux pois jaunes</li> </ul>	<b>PRIMO (Kraft/Philip Morris)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bœuf et orge</li> <li>• Crème de champignons</li> <li>• Lentilles</li> <li>• Sauces (toutes)</li> </ul>
<b>CATELLI (Heinz)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces (toutes)</li> </ul>	<b>HEINZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves bien mijotées</li> <li>• Fèves style BBQ</li> </ul>	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épis de maïs</li> <li>• Fèves au lard</li> <li>• Macédoine de légumes</li> <li>• Maïs en crème</li> <li>• Maïs en grains entiers</li> </ul>	<b>SÉLECTION MÉRITE (Métro)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épis de maïs</li> <li>• Fèves au lard au sirop d'érable</li> <li>• Maïs en crème</li> <li>• Sauce pour spaghetti</li> </ul>
<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème aux trois champignons</li> <li>• Pasta et fagiolo</li> <li>• Pâté de poulet</li> </ul>	<b>HUNT (ConAgra)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâte de tomates</li> <li>• Sauce épaisse et riche</li> <li>• Sauce tomate</li> </ul>	<b>OLD EL PASO (General Mills)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots sautés (tous)</li> </ul>	<b>SUPER C (Métro)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crèmes et soupes condensées (toutes)</li> <li>• Crèmes et soupes aux légumes (toutes)</li> <li>• Maïs en crème et à grains entiers</li> <li>• Thon à l'huile</li> </ul>

## ALIMENTS POUR BÉBÉ

<b>BIENFAITS DE LA TERRE (Hain Celestial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits de dentition</li> <li>• Carottes</li> <li>• Casserole aux légumes</li> <li>• Casserole de légumes et bœuf</li> <li>• Casserole de patates et poulet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots verts et riz brun</li> <li>• Légumes du jardin</li> <li>• Légumes et pâtes</li> <li>• Muesli pêches et abricots</li> <li>• Patates</li> <li>• Pommes</li> <li>• Pommes et bananes</li> </ul>	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas (bio) en conserve pour bébé (tous)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli pêches et bananes</li> <li>• Patates douces</li> <li>• Tarte à la citrouille</li> </ul>
<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formules (toutes)</li> </ul>	<b>HEINZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits Farley</li> <li>• Céréales</li> <li>• Formules avec soya ou huiles</li> <li>• Pablum</li> <li>• Petits pois (tous)</li> </ul>	<b>ISOMIL (Abbott Laboratory)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formules (toutes)</li> </ul>	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits Arrowroot</li> </ul>
<b>ENFALAC (Mead Johnson)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formules (toutes)</li> </ul>	<b>NESTLÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales pour bébé (toutes)</li> <li>• Préparations (toutes)</li> </ul>	<b>SIMILAC (Abbott Laboratories)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations pour nourrisson (toutes)</li> </ul>	

## BISCUITS

<b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blé et avoine bio</li> <li>• Raisins et avoine bio</li> </ul>	<b>FROOKIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoine et raisins secs bio</li> <li>• Beurre d'arachides (sans gluten)</li> <li>• Biscuits sandwichs</li> <li>• Brisures de chocolat bio</li> <li>• Brisures de gingembre</li> <li>• Citron glacé bio</li> <li>• Frackers</li> <li>• Graham au miel</li> </ul>	<b>JACOB'S BAKERY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits</li> </ul>	<b>WALKER'S SHORTBREAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolat</li> <li>• Sablés (tous)</li> </ul>
	<b>Mrs DESON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoine et raisins</li> <li>• Fondant aux noisettes</li> <li>• Noix et dattes</li> <li>• Pépites de chocolat</li> <li>• Pépites de vanille française</li> <li>• Quinoa macaron</li> </ul>		

## BISCUITS (SUITE)

	<b>BRETON</b> <i>(Aliments Dare)</i> • Petit Breton  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT</b> <i>(Loblaws, Provigo, Maxi)</i> • Biscuits (tous) • Délices croquants crème de citron • Pêche et crème Tentation • Teddy's Choice Animal  <b>CULINAR</b> <i>(Aliments Dare)</i> • Tous  <b>DARE</b> <i>(Aliments Dare)</i> • Tous	<b>LECLERC</b> • Biscuits (tous) • Feuille d'érable • Galette/homestyle • L'authentique • Tendre framboise  <b>KRAFT (Philip Morris)</b> • Biscuits Oréo  <b>NOS COMPLIMENTS</b> <i>(IGA/Sobeys)</i> • Tous  <b>PILLSBURY</b> <i>(General Mills)</i> • Gaufres  <b>QUAKER OATS (Pepsi)</b> • Barres granola moelleux (toutes)	<b>SANS NOM</b> <i>(Loblaws, Provigo, Maxi)</i> • Animal cracker • Assortis • Beurre d'arachide • Brisures de chocolat • Digestif • Feuille d'érable à la crème • Gaufrettes • Graham • Guimauve • Petit beurre  <b>SÉLECTION MÉRITE</b> <i>(Métro)</i> • Tous • Récréo-biscuits (tous)  <b>SUPER C (Métro)</b> • Assortis (mélange à biscuits)	• À la farine d'avoine • Biscuit saveur • Crème fudge • Galettes blanches  <b>VACHON (Saputo)</b> • Ah caramel • Flakies • Jos Louis  <b>VIAU Mc CORMICK</b> <i>(Aliments Dare)</i> • Goglu • Lunch • Maxi fruits • Normandie • Patte d'ours • Ti-coq • Whippet
--	---	--	--	---

## BOISSONS

	<b>BELSOY</b> • Boissons de soya (toutes)  <b>BIOTTA</b> • Jus (betterave, carotte, céleri, choucroute, légumes)  <b>BIO-LACTO</b> <i>(Caldwell bio fermentation)</i> • Jus (tous)  <b>BLACK RIVER</b> • Jus (tous)	<b>CASCADIAN FARMS</b> <i>(General Mills)</i> • Jus (tous)  <b>EDEN FOODS</b> • Jus (tous)  <b>SOYLUTIONS</b> • Yü-boissons de riz (toutes) • Yü-boissons (toutes)  <b>LA BARBERIE</b> • Bières (toutes)	<b>MUIR GLEN</b> <i>(General Mills)</i> • Jus de légumes bio • Jus de tomate bio  <b>NATURA</b> <i>(Nutrisoya)</i> • Boisson de soya (toutes)  <b>NUTRISOYA</b> • Boissons de soya (toutes)	<b>OASIS</b> • Jus (tous)  <b>SO NICE</b> • Boissons de soya bio (toutes)  <b>VITA 7</b> • Toutes  <b>VITA SOY</b> • Boissons de soya (toutes)
---	---	--	---	--

	<b>CADBURY-SCHWEPPE</b> • C plus orange • Dr Pepper • Ginger Ale • Hawaiian Punch • Root Beer A&W • Schweppes • Snapple • Soda au gingembre  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT</b> <i>(Loblaws, Provigo, Maxi)</i> • Boisson gazeuse au gingembre • Chocolat chaud instantané • Cola • Milk shake • Spritz up	<b>COCA COLA</b> • Coca cola • Sprite  <b>GATORADE (Pepsi)</b> • Framboise azurée • Frost • Lime intense • Raisin intense  <b>KOOL-AID</b> <i>(Kraft/Philip Morris)</i> • Cerises • Fraises • Glacier bleu  <b>LABATT</b> <i>(Interbrew)</i> • Bières (toutes)	<b>MOLSON</b> • Bières (toutes)  <b>NOS COMPLIMENTS</b> <i>(IGA/Sobeys)</i> • Boisson gazeuse (citron/lime) • Boissons pétillantes (toutes) • Bières (toutes) • Cocktails (tous) • Jus surgelés (tous)  <b>OCEAN SPRAY</b> • Coktails (tous) • Jus (tous)  <b>PEPSI COLA</b> • 7-Up	• Crush • Mountain Dew • Pepsi • Tropicana Twisters  <b>SLEEMAN</b> • Bières (toutes)  <b>SUPER C (Métro)</b> • Cola (régulier) • Préparation pour boisson instantanée « chocolat » • Root Beer • Soda mousse  <b>TANG</b> <i>(Kraft/Philip Morris)</i> • Cristaux de saveur • Orange
---	---	--	---	--

## CÉRÉALES

	<b>BOB'S RED MILL</b> • Céréales 10 grains  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT</b> <i>BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</i> • Gruau instantané bio  <b>EREWHON</b> <i>(Hain Celestial)</i> • Flocons de kamut • Riz brun croustillant	<b>LIFESTREAM (Nature's Path)</b> • Au miel • Flocons 8 grains • Smart bran • Soufflés multigrains  <b>MON JARDIN</b> • Céréales biologiques germées  <b>MOULIN AUX ABÉNAKIS</b> • Crème d'orge biologique • Crème de blé biologique	<b>NATURE'S PATH</b> • Amazone flocons givrés • Flocons de maïs bio sucrés au jus de canne • Flocons de maïs sucrés au miel • Flocons héritage • Flocons millet et riz • Flocons multigrains • Gorilla Munch • Gruau chaud bio • Gruau instantané pomme et cannelle	• Héritage muesli aux framboises • Kamut krisp • Koala krisp • Mesa sunrise • Muesli aux bleuets et amandes • Muesli aux bleuets • Orangutan O's • Raisin Bran mielleux • Shredded Oaty Bites
--	---	---	--	---

	<b>GENERAL MILLS</b> • Tous  <b>KELLOGG</b> • Corn Flakes • Frosted Flakes • Giga Bit's • Honey Crunch Corn • Just Right Fruit & Nut • Muslix • Rice Krispies	• Frosted Flakes • Smacks • Special K • Vector  <b>NOS COMPLIMENTS</b> <i>(IGA/Sobeys)</i> • Céréales (toutes) • Croquantes fluo • Scintillantes aux guimauves	<b>POST (Kraft/Philip Morris)</b> <i>(Métro)</i> • Alpha-Bits • Bouchées d'avoine au miel • Honey Comb • Son 100%  <b>QUAKER OATS (Pepsi)</b> • Capitaine Crunch • Fruits des champs • Life • Oh's Fruité • Son de maïs	<b>SÉLECTION MÉRITE</b> <i>(Métro)</i> • Astrofruit • Chocostar • Flocons de son • Miel et noix • Muesli céréales  <b>SUPER C (Métro)</b> • Avoine et miel • Flocons de maïs • Flocons givrés
---	---	---	---	--

## CONDIMENTS

	<b>LES ARTISANS DE L'AUBE</b> • Ketchup  <b>AMANO</b> • Sauce soya  <b>ANNIE'S NATURALS</b> • Sauce BBQ originale • Sauce BBQ-érable fumé  <b>CLEF DES CHAMPS</b> • Mélanges culinaires	• Herbes et épices (toutes)  <b>COMMENSAL</b> • Tous  <b>EDEN FOODS</b> • Vinaigre de cidre de pommes  <b>LES ALIMENTS MASSAWIPPI</b> • Miso, Tamari	<b>MILLINA'S FINEST</b> • Ketchup aux tomates biologique  <b>MUIR GLEN</b> <i>(General Mills)</i> • Ketchup aux tomates biologique  <b>NASOYA (Vitasoy)</b> • Nayonnaises (toutes)	<b>SAN J INTERNATIONAL ET TAMARI</b> • Sauce Soya • Tamari  <b>SPECTRUM BIOLOGIQUE</b> • Margarine biologique • Mayonnaise de canola • Mayonnaise biologique • Tartinae Spectrum Natural
---	--	---	--	--

	<b>BECEL (Unilever)</b> • Margarine  <b>CANBRA</b> • Margarine • Canola Harvest  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT</b> <i>(Loblaws, Provigo, Maxi)</i> • Mayonnaises (toutes)  <b>CONAGRA</b> • Beurre d'arachide • Peter Pan • Margarine tout usage • Fleishmann • Margarine Parkay	<b>CRISCO (Procter &amp; Gamble)</b> • Huile végétale  <b>DEL MONTE</b> <i>(Kraft/Philip Morris)</i> • Ketchup  <b>FLEISHMAN (ConAgra)</b> • Margarine  <b>HABITANT (Campbell)</b> • Ketchup  <b>HEINZ</b> • Ketchups (tous) • Marinades et relish • Sauce chili • Sauce 57 Heinz	<b>HELLMANN'S</b> • Mayonnaises (toutes)  <b>KIKKOMAN FOODS</b> • Mélange assaisonnement friture à feu • Sauce Soya • Sauce teriyaki • Sauce pour sauté  <b>KRAFT</b> <i>(Philip Morris)</i> • Classique (tous) • Del Monte Ketchup (tous) • Mayonnaise Kraft • Miracle Whip (toutes) • Sauce Barbecue Kraft	• Signature (toutes) • Vinaigrettes (toutes)  <b>LACTANCIA</b> • Margarines (toutes)  <b>NOS COMPLIMENTS</b> <i>(IGA/Sobeys)</i> • Vinaigrettes (toutes) • Antipasto • Ketchup aux tomates  <b>SANS NOM</b> <i>(Loblaws, Provigo, Maxi)</i> • Margarines (toutes) • Sirops (tous)
---	--	--	---	--

## CONDIMENTS (SUITE)

	<b>SÉLECTION MÉRITE (Métro)</b>	• Sauces à salade (toutes)	<b>SUPER C (Métro)</b>	<b>THIBAUT</b>
	• Margarines de soya	• Sauce BBQ	• Huile végétale	• Margarine
	• Marinades	• Vinaigrettes (toutes)	• Huile de maïs	<b>VERGER D'ÉMILIE</b>
	• Salsa douce, moyenne, piquante	• Vraie mayonnaise	• Ketchup aux tomates	• Vinaigrette
			• La vraie mayonnaise	
			• Sauces (toutes)	

## CROUSTILLES, CRAQUELINS ET COLLATIONS

	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b>	<b>COMMENSAL</b>	<b>FROOKIE</b>	<b>SKINNY</b>
	• Craquelins de blé bio	• Tous	• Craquelins bio blé et oignon	• BBQ
			• Craquelins bio légumes du jardin	• Crème sûre
			• Craquelins bio	• Garden Veggie
				• Original
				• Nacho

	<b>BRETON (Aliments Dare)</b>	<b>CRISPERS</b>	<b>NABISCO (Kraft/Philip Morris)</b>	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>
	• Craquelins	• Bâtonnets au fromage	• Amuse-gueule Méli-Mélo	• Biscuits soda
	• Craquelins vinta	• Minceaux légumes	• Crème sûre et ciboulette	• Craquelins/trempeur
	• Vivant Bruschetta à l'italienne		• Dippers de bacon	• Croustilles

<b>CHRISTIE (Kraft/Philip Morris)</b>	<b>FRITO-LAY (Pepsi)</b>	<b>NOS COMPLIMENTS (IGA/Sobeys)</b>	<b>SÉLECTION MÉRITE (Métro)</b>
• Fromage suisse	• Doritos	• Craquelins (tous)	• Barres croquantes (toutes)
• Minceaux légumes	• Fritos	• Croustilles	• Craquelins (tous)
• Mini Ritz	• Lay's	• Maïs à éclater micro-ondes (tous)	• Croustilles (toutes)
• Snack	• Santitas	• Tortillas blanches	• Tortillas ordinaires

<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>	<b>GRISOOL (Aliments Dare)</b>	<b>OLD EL PASO (General Mills)</b>	<b>SUPER C (Métro)</b>
• Amuse-gueule Bonne au possible (BAP) (tous)	• Biscottes	• Tortillas (tous)	• Biscuits soda
• Chipper original	• Canapés	<b>PRINGLES POTATO CHIPS (Proctor &amp; Gamble)</b>	• Collations (toutes)
• Crème sûre et oignon	• Hors-d'œuvre	• Croustilles (toutes)	• Craquelins aux légumes
• Croque-légumes	• Melba	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>	• Mini éclairs au chocolat
• Fumée BBQ	<b>HUMPTY DUMPTY</b>	• Cheddar blanc	
• Toast suédois	• Craquelins (tous)	• Maïs au caramel	
• Tortilla	• Tortillas (toutes)		

## DESSERTS ET SUCRERIES

	<b>BELSOY</b>	<b>COCOA CAMINO</b>	<b>CASCADIAN FARM (General Mills)</b>	<b>REBAR</b>
	• Poudings au soya	• Barres de chocolat (toutes)	• Tartinades	• Greens barre de fruits
	<b>CASCADIAN FARMS (General Mills)</b>	• Chocolat chaud	<b>OETKER</b>	<b>ST-DALFOUR</b>
	• Bar sorbet	<b>THE COOL HEMP COMPANY</b>	• Mousses (toutes)	• Tartinades
	• Crème glacée premium	• Crèmes glacées sans lait (toutes)		
	• Sorbet			

## DESSERTS ET SUCRERIES (SUITE)

	<b>HAAGEN-DAZS (General Mills)</b>	• Nut milk	• Tartinade	<b>SUPER C (Métro)</b>
	• Oh Henry	• Snickers	• Sirop de table	• Barres tendres et de céréales
	• Barres de crème glacée	• Twix	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>	• Brioche (toutes)
	• Crèmes glacées (toutes)		• Amuse-gueule	• Confiture
	<b>HERSHEY</b>	<b>NESTLÉ</b>	• Délice aux Fruits	• Chocolatines
	• Chocolat au lait	• Aero	• Jujubes Guimauves	• Cornets pour crème glacée
		• Coffee Crisp	• Tortillons	• Danoises
	<b>KRAFT (Philip Morris)</b>	• Crunch	• Tendres Fraises	• Gaufres
	• Crèmes glacées Baker's (toutes)	• Milk Chocolate		• Muffins (tous)
	• Chocolat Toblerone	<b>NOS COMPLIMENTS (IGA/Sobeys)</b>	<b>SÉLECTION MÉRITE (Métro)</b>	• Poudings (tous)
		• Barres granola (bleuets et yogourt enrobé)	• Collation pommes (toutes)	• Tartinades (toutes)
	<b>LOWNEY</b>	• Barres tendres	• Confitures (toutes)	<b>TRISCUIT (Kraft/Philip Morris)</b>
	• Glossette	• Confitures (toutes)	• Fondue chocolat noir	• Craquelins
	• Hershey	• Crêpes surgelées (toutes)	• Poudings (tous)	
	• Kit kat	• Purées (toutes)	• Gaufres belges (toutes)	
	• Mars	• Marmelade (orange)	<b>SAPUTO</b>	
	• Milky Way	• Tablettes de céréales (toutes)	• Crème glacée	
	• M&M's			

## MÉLANGES À CUIRE

	<b>ARROWHEAD MILLS (Hain Celestial)</b>	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b>	<b>MILANAISE</b>	<b>OETKER</b>
	• Mélange à brownies sans blé	• Mélange à crêpes bio	• Mélanges à muffins (tous)	• Mélange à muffins à l'avoine
	• Mélange à carrés au chocolat	• Mélanges à gâteau bio (tous)	• Farines biologiques (toutes)	• Mélange à biscuits grains de chocolat
	<b>BOB'S RED MILL</b>	• Mélanges à muffins (tous)	<b>MOULIN AUX ABÉNAKIS</b>	<b>PAMELA'S FOODS</b>
	• Farine de pommes de terre	• Mélanges à crêpes (tous)	• Mélange à crêpes	• Mélange à brownies au chocolat
	• Mélange pour crêpes et gaufres	<b>EDEN FOODS</b>	• Mélanges à muffins (tous)	• Mélange à crêpes
		• Malt d'orge		<b>SPECTRUM</b>
		• Tomates bio		• Shortening biologique

<b>AUNT JEMINA (Quaker/Pepsi)</b>	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>	<b>QUAKER (Pepsi)</b>	<b>ROBIN HOOD</b>
• Mélange à crêpes	• Mélanges à crêpes (tous)	• Farine de maïs dorée	• Mélanges pour pains et petits pains
	• Mélanges à biscuits (tous)	• Farine de patate	• Mélanges pour gâteau

<b>BETTY CROCKER (General Mills)</b>	<b>DUNCAN HINES (Aurora Foods)</b>	<b>MCCORMICK'S (Aliments Dare)</b>	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>
• Gâteau des anges	• Mélanges à gateaux (tous)	• Farine de patate	• Brisures de chocolat
• Gâteau Snackin	• Mœlleux Delux	<b>NESTLÉ</b>	• Mélanges à gâteau deluxe (tous)
• Mélanges à gâteau (tous)		• Chocolat mi-sucré	• Mélange à muffins
	<b>BISQUICK (Betty Crocker/General Mills)</b>	• Grains de chocolat au lait	• Shortening végétal
	• Biscuits	<b>HERSHEY FOODS CORP.</b>	<b>SÉLECTION MÉRITE (Métro)</b>
	• Mélange à crêpes	• Grains de chocolat au lait Hershey's	• Fécule de maïs
		<b>KRAFT (Philip Morris)</b>	• Préparation pour muffins
	<b>CANBRA</b>	• Carrés de chocolat Baker's	<b>SUPER C (Métro)</b>
	• Shortening	• Chocolat Baker's	• Préparations pour gâteau (toutes)
	• Canola Harvest		

## PLATS DÉSHYDRATÉS, PRÉPARÉS ET SAUCES

	<b>AMY'S KITCHEN</b> • Macaroni et fromage soya  <b>BIO-LACTO</b> • Légumes lacto-fermentés (tous)	<b>COMMENSAL</b> • Tous  <b>FANTASTIC FOODS</b> • Mélange à falafels • Pilaf • Polenta • Mélange à hummus • Risottos (tous)	<b>LUNDBERG FAMILY FARMS</b> • Risotto tomates et basilic • Riz bruns rapides (tous)  <b>PILAF</b> • Mélanges à soupe (tous)	<b>THAI KITCHEN</b> • Bols de nouilles (tous) • Nouilles instantanées (toutes) • Pilaf • Mélanges à soupe (tous)
--	--	---	---	--

	<b>BETTY CROCKER (General Mills)</b> • Chicken Helper • Hamburger Helper (tous) • Purées de pommes de terre (toutes) • Tuna Helper (tous)  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Riz risotto Splendido	<b>Bonne au possible (BAP)</b> • Mélange piment • Mélange taco et burrito  <b>KRAFT (Philip Morris)</b> • Kraft Dinner macaroni et fromage (tous) • Kraft Dinner spaghetti original	<b>OLD EL PASO (General Mills)</b> • Mélanges pour assaisonnements (tous)  <b>NOS COMPLIMENTS (IGA/Sobeys)</b> • Coquilles à taco • Diners (tous) • Ensemble pour tacos • Tortillas (toutes)	<b>PILLSBURY (General Mills)</b> • Mélange à taco au fromage nacho  <b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Diner macaroni et fromage • Harmonie pour bœuf haché • Mélange de riz – assaisonné • Mélange à coquilles et sauce
---	--	---	---	---

## PRODUITS DU SOYA (voir aussi Boissons)

	<b>ALIMENTS MASSAWIPPI</b> • Miso • Tamari  <b>BELSOY</b> • Boissons de soya bio (toutes) • Poudings (chocolat, moka, noisette)  <b>COMMENSAL</b> • Tous	<b>EDEN FOODS</b> • Fèves de soya noires  <b>GENISOY</b> • Barre de soya arachide • Barre de soya café/moka • Barre de soya chocolat • Barre de soya pomme et yogourt  <b>KOYO</b> • Japonais biologique • Tamari bio sans blé	<b>LA SOYARIE</b> • Tofu régulier • Tofu aux herbes  <b>SOLEIL D'OR</b> • Huile de soya  <b>SOY DELICIOUS (soya glacé bio)</b> • Barre crémeuse au fudge • Barre crémeuse • Chocolat et velours • Fraises	• Napolitaine • Sandwich et gaufre • Vanille • Vanille et chocolat  <b>MORI-NU</b> • Tofu extra-ferme • Tofu ferme • Tofu léger ferme • Tofu mou
---	---	---	--	---

	<b>FONTAINE SANTÉ</b> • Creton végété • Tourtière de seitan	<b>YVES VEGGIE CUISINE (Hain Celestial)</b> • Burger au poulet veggie • Croquettes matinales • Escalope jardinière • Le Good Dog	• Le tranché (cheddar et mozzarella) • Saucisses à déjeuner • Tofu Dogs • Tranche de bologne • Tranche de dinde veggie	• Tranche de jambon veggie • Tranche de salami veggie • Veggies (tous)
---	---	--	--	--

	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Bâtonnets sans poulet • Kiev sans poulet • Pâté en croûte aux lentilles et fèves	<b>Bonne au possible (BAP)</b> • Pâté en croûte légumes et grains anciennes • World's Best burger sans viande	<b>FONTAINE SANTÉ</b> • Fricassée au tofu • Seitan thaï • Tartinade au tofu • Végépâté	<b>LES PRÉS CUISINÉS INC.</b> • À table (tous)  <b>SÉLECTION MÉRITÉ (Métro)</b> • Margarine molle (soya)
---	--	---	--	--

## SAUCES À SALADES ET HUILES

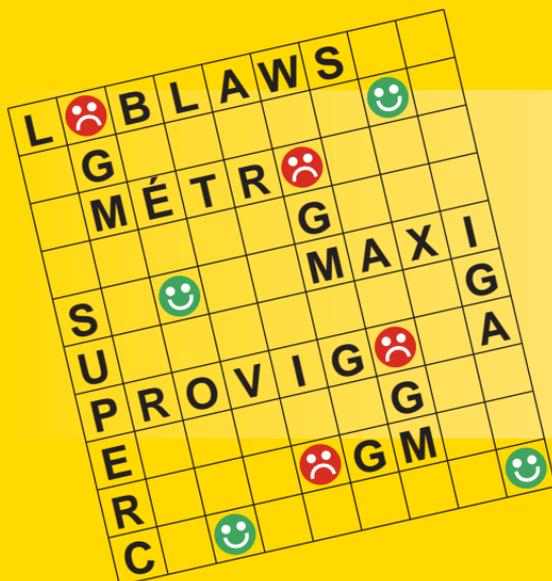
	<b>ANNIE'S NATURALS</b> • Vinaigrettes (toutes) • Sauce Worcestershire biologique  <b>BIO LIVIA</b> • Huile d'olive biologique  <b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b> • Huile de canola bio • Salsa • Vinaigrettes (César, Italienne et Ranch)	<b>LA MAISON ORPHÉE</b> • Huiles biologiques (toutes) • Moutardes biologiques (toutes) • Herbes du jardin • Huiles Soleil d'Or biologiques (toutes)  <b>LES ARTISANS DE L'AUBE</b> • Sauce à pizza • Sauce jardinière	<b>NASOYA (Vitasoy)</b> • Sésame ail • Mille-Îles • Aneth crémeux • Herbes du jardin • Italienne crémeuse • Nayonnaise • Nayonnaise légère  <b>THAI KITCHEN</b> • Citronnelle  <b>SIMPLY NATURAL</b> • Vinaigrettes (à l'ail grillé, italienne, balsamique)	<b>SPECTRUM</b> • Huile de canola biologique • Huile d'olive extra vierge • Mayonnaise de canola • Mayonnaise de canola légère • Tartinade Spectrum Naturals • Tartinade Omega 3 • Vinaigrette biologique Omega 3
--	---	---	--	--

	<b>BECEL (Unilever)</b> • Huile de canola  <b>BOVRIL</b> • B.B.Q. • Bœuf • Poulet  <b>CANBRA</b> • Huile de canola • Canola Harvest • Mélange d'huiles (olive et canola) • Canola Harvest  <b>CONAGRA FOODS</b> • Huile de maïs • Huile de canola • Huile végétale	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Huile de soya • Huile de canola • Huile de maïs • Sauce à salade • Vinaigrettes (toutes) • Bonne au possible (BAP) • Vinaigrette sans gras  <b>KNORR (Unilever)</b> • À l'oignon • Champignons • Cinq poivres • Coq hardi • Fines herbes • Sauce blanche  <b>KRAFT (Philip Morris)</b> • Miel et moutarde de dijon sans gras • Miracle Whip –	sauce à salade • Ranch sans gras • Vinaigrettes (toutes)  <b>MAZOLA (ACH Foods/Associated British Foods)</b> • Huile de maïs • Huile de canola  <b>NOS COMPLIMENTS (IGA/Sobeys)</b> • Enduit végétal • Huile végétale • Margarine molle Suprême (non hydrogénée) • Sauces (toutes)  <b>PROCTER &amp; GAMBLE</b> • Huile végétale • Huile de canola • Shortening tout végétal • Vinaigrette César	<b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Huile de canola • Vinaigrettes (toutes)  <b>SÉLECTION MÉRITÉ (Métro)</b> • Huile aromatisée • Huile de canola • Huile de soya • Sauces pour pâtes (toutes)  <b>ST-HUBERT</b> • Sauces  <b>SUPER C (Métro)</b> • Sauces à salade (toutes) • Vinaigrettes (toutes)
---	---	---	--	--

## SOUPES

	<b>AMY'S KITCHEN</b> • Crème de champignons • Crème de tomate • Soupes (toutes) • Minestrone	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT BIO (Loblaws, Maxi, Provigo)</b> • Bouillons (légumes, poulet, bœuf) • Soupe poulet et nouilles bio • Soupe légumes et orge bio	<b>FANTASTIC FOODS</b> • Soupe aux pommes de terre et maïs • Soupe crémeuse au brocoli et fromage cheddar	<b>SHARIANN'S ORGANICS (Acirca)</b> • Bouillon de légumes • Minestrone • Poulet et nouilles  <b>THAI KITCHEN (Epicurean)</b> • Chili et amère • Gingembre noix de coco
---	--	--	---	---

	<b>CAMPBELL</b> • Crèmes (toutes) • Poulet et nouilles • Soupe Chunky • Tomates	<b>CHOIX DU PRÉSIDENT (Loblaws, Provigo, Maxi)</b> • Bœuf et légumes • Chaudrée de palourdes de la Nouvelle-Angleterre • Poulet et pâtes	<b>NOS COMPLIMENTS (IGA/Sobeys)</b> • Légumes du jardin • Minestrone aux 3 haricots • Légumes et bœuf  <b>SANS NOM (Loblaws, Provigo, Maxi)</b>	• Chaudrée de palourdes de la Nouvelle-Angleterre • Crème de poulet  <b>SÉLECTION MÉRITÉ (Métro)</b> • Soupes (toutes) • Crèmes (toutes)
---	---	---	--	---



- **LOBLAWS  
PROVIGO  
MAXI:**  
1 888 495-5111
- **MÉTRO  
SUPER C:**  
1 800 561-8429
- **IGA:**  
(514) 324-8254  
ou 1 800 465-2139

## Guide des produits avec ou sans OGM

Dernières mises à jour disponibles  
sur notre site Internet:  
[www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca)

Greenpeace  
454, avenue Laurier Est, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2J 1E7  
Tél.: 1 800 320-7183

Greenpeace est une organisation indépendante qui œuvre pour la protection de l'environnement. Nous n'acceptons pas d'argent des gouvernements ni des entreprises. Nous comptons sur les dons du public pour financer nos campagnes. Nous suggérons un don de 2\$ pour couvrir les frais de production de ce guide.

Publié par Greenpeace  
ISBN 0-9732337-1-0  
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2004  
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2004

PARTENAIRES :

