

Comment lire une étiquette ?

La liste des ingrédients

La liste des ingrédients est établie selon leur quantité dans l'aliment : de la plus grande à la plus petite. Plus un produit contient d'ingrédients, plus c'est un produit transformé. On reconnaît un produit qui contient du sucre ajouté en repérant les termes suivants : sucre, miel, glucose, saccharose, sirop de glucose, pulpe de fruits, jus de fruits concentrés, etc.

Exemple :

INGREDIENTS: céréales 58% (farine de blé complet 31%, farine de blé), chocolat en poudre 25% (**sucre**, poudre de cacao), **sucre**, **sirop de glucose**, extrait de malt d'orge, minéraux (carbonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B6, B2, B1, acide folique, B12, D).

Ici, ce produit est considéré comme "gras", car il contient plus de 10 g de lipides pour 100 g

Valeurs nutritives	Pour 100 g	Par portion (30 g)
Energie	1610 kJ (380 kcal)	727 kJ (172 kcal)
Matières grasses (lipides) <i>dont acides gras saturés</i>	21 g 10 g	6,3 g 3 g
Glucides <i>dont sucres*</i>	79,0 g 28,8 g	29,7 g 14,6 g
Fibres alimentaires	5,0 g	1,5 g
Protéines	8,8 g	6,7 g
Sel	0,69 g	0,35 g

*
"dont sucres" = le sucre ajouté ET le sucre naturellement présent dans un aliment (p.ex. le lactose dans le lait ou le fructose dans le fruit).

Astuces pour choisir des aliments plus "sains"

- Liste d'ingrédients courte
- Contenu en lipides < 10 g / 100 g
- Avec le moins de sucre ajouté possible