Conseils pour faire les courses

Étiquetage alimentaire

Qu'est-ce que l'étiquetage alimentaire ?

L'étiquetage alimentaire est l'information qui apparaît sur l'emballage des produits alimentaires et fournit des informations intéressantes sur le produit.

L'étiquetage alimentaire comprend également des informations sur la qualité nutritionnelle des aliments. Cela s'appelle l'étiquetage nutritionnel.

L'étiquetage nutritionnel comprend deux éléments importants : le tableau nutritionnel et la liste des ingrédients.

- *Le **tableau nutritionnel** fournit des informations sur l'énergie, les nutriments et le pourcentage de l'apport de référence.*
- *La **liste des ingrédients** contient tous les ingrédients qui ont été utilisés pour fabriquer le produit et qui restent dans le produit fini. Ils sont listés par ordre décroissant en poids, donc les premiers sont les plus importants en quantité.*

Liste des ingrédients

Ingrédients : lait entier, protéines de lait (lait), sels de calcium du lait, stabilisants (folate disodique) et vitamines D et K.

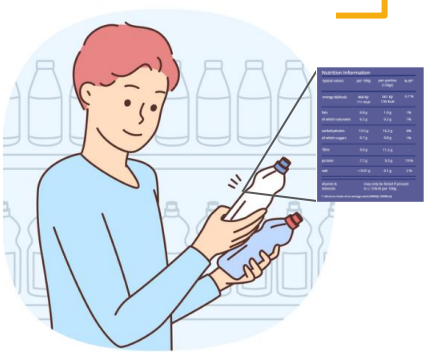


Tableau nutritionnel

Nutrition Information			
typical values	per 100g	per portion (120gr)	% RI*
energy (Kj/kcal)	468 KJ/ 111 Kcal	561 KJ/ 134 Kcal	6.7 %
fats	0.8 g	1.0 g	1%
of which saturates	0.2 g	0.2 g	1%
carbohydrates	13.5 g	16.2 g	6%
of which sugars	0.7 g	0.8 g	1%
fibre	9.6 g	11.5 g	-
protein	7.7 g	9.3 g	19 %
salt	< 0.01 g	0.1 g	2 %
vitamin & minerals	may only be listed if present in ≥ 15% RI per 100g		

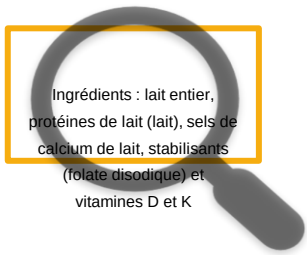
* reference intake of an average adult (8400Kj/ 2000Kcal)

Conseils pour faire les courses

Étiquetage nutritionnel:

La liste des ingrédients

Pour faire un choix sain, voici quatre conseils généraux à garder à l'esprit lors de la lecture de la liste des ingrédients :



✓ ***Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.***

En règle générale, un produit sain a 3 à 4 ingrédients dans sa liste, maximum 5.

✓ ***Plus vous reconnaissez d'ingrédients, mieux c'est.***

Les additifs ont une fonction de conservateurs. Cependant, vous trouverez souvent des listes extensives remplies d'additifs qui ne sont pas nécessaires.

✓ ***Essayez de sélectionner des produits sans sucres, huiles raffinées ou farines raffinées dans la liste des ingrédients.***

La consommation régulière de ces ingrédients est liée à des effets négatifs sur la santé.

✓ ***Si le produit contient des huiles, idéalement, choisissez une huile non raffinée comme l'huile d'olive extra vierge.***

COOK2 DIAbeat

Conseils pour faire les courses

Étiquetage nutritionnel:

Le tableau nutritionnel

Il montre la quantité de calories, de graisses, de graisses saturées, de glucides, de sucres, de protéines et de sel. Le pourcentage de l'Apport de Référence (AR) est également donné.

Qu'est-ce que l'AR ?

L'AR est basé sur les besoins d'un adulte moyen sans exigences alimentaires spéciales et d'un apport énergétique supposé de 2000 kcal.

Informations nutritionnelles

valeurs typiques	par 100 g	par portion (120 g)	%AR*
énergie (KJ/kcal)	468 KJ/ 111 kcal	561 KJ/ 134 kcal	6.7%
graisses	0,8 g	1,0 g	1%
dont saturées	0,2 g	0,2 g	1%
glucides	13,5 g	16,2 g	6%
dont sucres	0,7 g	0,8 g	1%
fibres	9,6 g	11,5 g	-
protéines	7,7 g	9,3 g	19%
sel	<0.01 g	0,1 g	2%
vitamines & minéraux	peut être listé uniquement s'il est présent à ≥ 15% AR par 100g		

*apport de référence d'un adulte moyen (8400 KJ/2000 kcal)

COOK2DIAbeat

Conseils pour les courses

Étiquetage nutritionnel:

Quelques conseils

Voici quelques points à considérer pour vous aider à faire un choix sain lorsque nous nous concentrons sur le tableau nutritionnel…

- *Pour choisir un produit de meilleure qualité, il est nécessaire d'analyser les informations fournies à la fois dans la liste des ingrédients et dans le tableau nutritionnel.*

- *Dans le tableau nutritionnel, certains nutriments d'intérêt sont les fibres, les protéines et les vitamines, tandis que les graisses saturées, le sucre et le sel/sodium indiquent une qualité de santé inférieure du produit.*

Qu'est-ce qu'un produit riche ou pauvre en ces nutriments ? Voir ici :
Compréhension des informations nutritionnelles (infographie) \| Eufic

Choisissez ceux qui sont pauvres en sel, en graisses saturées et en sucre, et riches en protéines, en fibres, en vitamines et en minéraux

Et qu'en est-il des vitamines et des minéraux ?

Nous devons prêter attention au pourcentage de l'apport de référence (AR) :

- *Si un aliment contient au moins 15 % de l'AR d'un nutriment, il est considéré comme une source de cette vitamine ou minéral.*
- *S'il contient au moins 30 % de l'AR, il est considéré comme un aliment riche en vitamine ou minéral.*

COOK2DIAbeat