



MES CONSEILS PRATIQUES

L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont indiqués par ordre décroissant. Le 1er ingrédient = ingrédient présent en plus grande quantité. Une longue liste indique souvent qu'il y a beaucoup d'additifs. Les allergènes sont notés en gras.

LES DATES LIMITES

DLC (Date Limite de Consommation)

Elle se traduit sur les emballages par la mention « à consommer jusqu'au ». Dépasser cette date représente **un risque pour la santé**. Elle est indiquée pour les produits périssables (viande, yaourt...).

DDM (Date de Durabilité Minimale)

Elle se traduit sur les emballages par la mention « à consommer de préférence avant le... ». Dépasser cette date n'est pas dangereux pour la santé, **le produit peut perdre ses qualités gustatives ou nutritives**. Elle est indiquée sur les produits secs, stérilisés ou déshydratés (café, gâteau, céréales...).

LES AUTRES INFORMATIONS

SOUMIS AU RÈGLEMENT EUROPÉEN

- **Allégations nutritionnelles** : elles traduisent les propriétés nutritionnelles mises en avant par le fabricant : « allégé », « riche en ... », « sans sucre »...
- **Allégations de santé** : elles traduisent un lien entre la présence d'un nutriment et l'état de santé : « La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire »
- **Les signes de qualité** : Label rouge, Agriculture Biologique, AOP (Appellation d'Origine Protégée) ...

CERTIFICATIONS PRIVÉES :

- Elles respectent un cahier des charges strict et contrôlé : Fair trade, Pêche durable MSC ...

LES MENTIONS MARKETING NON SOUMISES AU RÈGLEMENT EUROPÉEN :

- « Fabriqué en France », « sans nitrite »... traduisent les efforts fournis par le fabricant.
- « Élu produit de l'année » est issu d'un panel de consommateurs.



Lise Descamps, Diététicienne

prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

LES ÉLÉMENTS À REGARDER POUR COMPARER DEUX ALIMENTS

Pour comparer deux aliments, il faut être attentif à la portion. Si elle est différente, **il faut se référer aux valeurs pour 100g**.

Valeur énergétique

L'apport calorique journalier conseillé pour un homme adulte se situe entre 2 400 et 2 600 kcal. Pour une femme adulte il se situe entre 1 800 et 2 200 kcal.

Fibres et protéines

Il est préférable de choisir un aliment avec une quantité de fibres et de protéines importante.

Glucides et sucres totaux

Il faut davantage être vigilant aux sucres qu'aux glucides, notamment à la mention « dont sucres ». Il est préférable de choisir un produit dont la quantité de sucres est la plus faible.

Lipides/matières grasses et AG saturés

Il est recommandé de choisir un aliment pauvre en lipides et notamment en acides gras saturés (AGS).

COMPARAISON DE 2 BOÎTES DE RAVIOLIS DE MARQUES DIFFÉRENTES

RAVIOLIS PUR BOEUF 1

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Par portion de 400 g
Énergie	391 kJ 93 kcal	1564 kJ 372 kcal
Matières grasses	2,2 g	8,8 g
Dont acides gras saturés	< 0,5 g	1 g
Glucides	14 g	56 g
Dont sucres	2,6 g	10,4 g
Fibres alimentaires	1,7 g	6,8 g
Protéines	3,5 g	14 g
Sel	0,75 g	3 g

Ce produit contient 2 portions.
Une portion de 400g est adaptable en fonction des besoins de chacun.

RAVIOLIS PUR BOEUF 2

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Énergie	370 kJ / 88 kcal
Matières grasses	2,3 g
dont AGS*	0,8 g
Glucides	12,6 g
dont sucres	1,4 g
Protéines	3,8 g
Sel	0,9 g

*Acides Gras Saturés

Les raviolis de la marque 2 sont légèrement meilleurs nutritionnellement (moins de sucres, plus de protéines, moins caloriques et moins de sel).

Pour 100 g	Raviolis pur bœuf 1	Raviolis pur bœuf 2
Valeur énergétique	93 Kcal	88 Kcal
Sucres	2,6 g	1,4 g
Acides gras saturés	<0,5 g	0,8 g
Fibres	1,7 g	Non indiqué
Protéines	3,5 g	3,8 g

COMPARAISON DE 2 BOÎTES DE CÉRÉALES DE MARQUES DIFFÉRENTES



DÉCLARATIONS NUTRITIONNELLES / NÄHRWERTINFORMATIONEN /	Pour/pro 100 g	Pour/pro 30 g sans lait / ohne Milch (%)	Pour/pro 30g + 125ml de lait* / Milch (%)**
Énergie / Energie	1557 kJ 368 kcal	467 kJ 10 kcal (6%)	652 kJ 154 kcal (8%)
Matières grasses / Fett	1,8 g	0,5 g (1%)	0,6 g (1%)
dont acides gras saturés / davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g (1%)	0,2 g (1%)	0,2 g (1%)
Glucides / Kohlenhydrate	75 g	22 g (9%)	29 g (11%)
dont sucres / davon Zucker	11 g (14%)	3,2 g (14%)	9,4 g (10%)
Fibres alimentaires / Ballaststoffe	7,6 g	2,3 g (-)	2,3 g (-)
Protéines / Eiweiss	9,4 g (16%)	2,8 g (16%)	7,2 g (14%)
Sel / Salz	0,90 g	0,27 g (5%)	0,44 g (7%)

Ingrédients : 100% Flocons d'avoine.
Présence éventuelle d'orge et de blé.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Pour 100 g	Pour 40 g (%*)
Energie	1570 kJ 375 kcal	629 kJ 150 kcal (7%)
Matières grasses	8,0 g	3,2 g (5%)
dont saturées	1,5 g	0,6 g (3%)
Glucides	60 g	24 g
dont sucres	1,1 g	<0,5 g (<1%)
Fibres	9,0 g	3,6 g
dont bêta-glucanes	3,6 g	1,4 g
Protéines	11 g	4,4 g
Sel	<0,01 g	<0,01 g (<1%)

Pour 100 g	FITNESS	QUAKER
Valeur énergétique	368 Kcal	375 Kcal
Sucres	11 g	1,1 g
Acides gras saturés	0,6 g	1,5 g
Fibres	7,6 g	9 g
Protéines	9,4 g	11 g

Malgré l'image «Light» et «Régime» de la marque Fitness, ces céréales possèdent moins de fibres et beaucoup plus de sucres simples. **Elles sont donc moins intéressantes du point de vue nutritionnel.**

