

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Comprendre les étiquettes alimentaires peut nous aider à faire des choix alimentaires plus sains (partie 1)

Que devrions-nous savoir

par portion: taille de portion recommandée: si disponible, utilise-la comme référence

%RI: pourcentage des besoins nutritionnels quotidiens pour un adulte moyen

Les matières grasses étant riches en calories, tu devrais surveiller la taille de tes portions

Limite la consommation d'aliments riches en graisses saturées

choisis des aliments riches en protéines qui sont à faible teneur en graisses saturées

information nutritionnelle

valeurs typiques	par 100 g	par portion (120 g)*	% RI*
energie (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
matières grasses	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 alimentaires	9,6 g	11,5 g	-
protéines	7,7 g	9,3 g	19%
sel	< 0,01 g	0,1 g	2%
vitamines & minéraux	ne peuvent figurer sur la liste que s'ils sont présents en $\geq 15\%$ RI par 100g		

manger trop d'aliments énergétiques peut conduire à une prise de poids

kcal est également appelé calories

choisis les aliments riches en glucides qui sont à faible teneur en sucre et à haute teneur en fibre

limite la consommation d'aliments riches en sel, essaie de la limiter au maximum à 5 g par jour

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

Quelle est la signification des allégations nutritionnelles ?

(par 100 g ou 100 ml)



pauvre en sel

$\leq 0,12$ g en sodium ou $\leq 0,3$ g de sel

très pauvre en sel

$\leq 0,04$ g en sodium ou $\leq 0,1$ g de sel



pauvre en graisses saturées

$\leq 1,5$ g (solides) ou $\leq 0,75$ g (liquides)

pauvre en graisses

≤ 3 g (solides) ou $\leq 1,5$ g (liquides)



pauvre en sucre

≤ 5 g (solides) ou $\leq 2,5$ g (liquides)

riche en fibres

≥ 6 g ou ≥ 3 g par 100 kcal

source de fibres

≥ 3 g ou $\geq 1,5$ g par 100 kcal



source de vitamines & minéraux

$\geq 15\%$ valeur nutritionnelle de référence

riche en vitamines et minéraux

$\geq 30\%$ valeur nutritionnelle de référence

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Comprendre les étiquettes alimentaires peut nous aider à faire des choix alimentaires plus sains (partie 2)

Trop, c'est combien ? (valeurs par 100 g de nourriture)



! Limite la consommation d'aliments et de boissons riches en graisses (particulièrement graisses saturées), sucres et sel – pas tous les jours. Consomme des quantités plus petites.