



Santély  
Bourgogne  
Franche-Comté

## Conseils pratiques

Prévoyez une **liste de courses**, cela vous permettra de gagner du temps, d'aller uniquement à l'essentiel et d'éviter les achats impulsifs qui peuvent être amplifiés si vous faites vos courses le « ventre vide ».

### Préparez vos menus et vos repas

En planifiant les menus pour la semaine, vous pourrez faire vos courses en une seule fois, en complétant éventuellement par quelques achats de dernière minute. Cela vous permettra de gagner du temps, de l'argent et d'équilibrer au mieux les repas de la famille.

## Bien lire les étiquettes

### La liste des ingrédients

Pour chaque produit, mis à part quelques exceptions (les fruits et légumes frais, le vinaigre, l'eau, le lait, la farine, le sucre, les œufs), la liste des ingrédients est une information qui doit obligatoirement figurer sur les produits alimentaires.

Ceux-ci sont énoncés dans un ordre décroissant d'importance : le premier est le composant principal du produit et le dernier n'est présent qu'en faible quantité.

### La composition nutritionnelle

Quand elle existe, la composition nutritionnelle informe sur la valeur énergétique (kcal ou kJoules) et sur la valeur en nutriments de base du produit (protides ou protéines, glucides, lipides).

> Cette composition est donnée pour 100 g ou 100 ml de produit.

> Il faut donc souvent calculer la valeur d'une portion consommée (exemple : barre de céréales de 30 g, ¼ de pizza...).

### Les produits « light » ou « allégés »

La teneur en sucre ou la teneur en graisse est allégée de 30% par rapport à un produit dit « référence », exception faite pour les boissons « light » : sans sucres (sauf pour celles à base de jus). Mais un produit « allégé en sucre » peut contenir plus de gras (ex. le chocolat) et, à l'inverse, un produit « allégé en graisse » peut contenir plus de sucre (ex. les crèmes fraîches).

### Les produits « sans sucres ajoutés »

Pas d'ajout de sucres (saccharose, fructose, glucose, miel, sirop de glucose...) mais il peut y avoir du sucre naturellement présent dans le produit (compote, jus de fruits).

#### Pour 100 g de compote de fruits sans sucre ajouté

Valeur énergétique	240 Kj
Énergie	57 Kcal
Protéines	0 g
<b>Glucides</b>	<b>14 g</b>
Lipides	0 g

#### Pour 100 g de compote de fruits

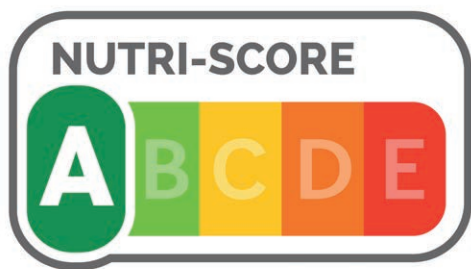
Valeur énergétique	425 Kj
Énergie	100 Kcal
Protéines	0,3 g
<b>Glucides</b>	<b>24 g</b>
Lipides	0 g

### Les produits « sans sucres »

Ils ne contiennent pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml. Ces produits peuvent contenir des édulcorants « intenses » (aspartame, acésulfame K, sucralose) ou des polyols (sorbitol, maltitol, xylitol...).

### Le logo Nutri-Score

C'est un étiquetage permettant de guider le consommateur dans ses choix. Le Nutri-Score, aussi appelé système 5 couleurs, est un système d'étiquetage nutritionnel basé sur un logo avec cinq valeurs allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire.



### Les glucides

Glucides = SUCRES (amidon + sucres simples).

En sachant que :

- dont « sucres » = les « sucres simples » sont à limiter
- dont « amidon » = les « sucres complexes » sont à privilégier

### Les lipides

Lipides = GRAISSES (saturés à limiter + insaturés à privilégier)

Il faut privilégier les produits pauvres en graisse.

### Les exemples

Pour 100 g de Muesli croustillant au chocolat	
Valeur énergétique	1 840 Kj
Énergie	440 Kcal
Protéines	9 g
<b>Glucides</b>	<b>62 g</b>
dont sucres	26 g
dont amidon	36 g
<b>Lipides</b>	<b>17 g</b>
dont acides gras saturés	7,8 g
Fibres alimentaires	8 g
<b>Minéraux</b>	
Magnésium	80 mg
Phosphore	250 mg
Sodium	0,25 g

Pour 100 g de Corn Flakes	
Valeur énergétique	1 550 Kj
Énergie	370 Kcal
Protéines	14 g
<b>Glucides</b>	<b>76 g</b>
dont sucres	16 g
dont amidon	60 g
<b>Lipides</b>	<b>1 g</b>
dont acides gras saturés	0,3 g
Fibres alimentaires	2,5 g
<b>Minéraux</b>	
Magnésium	50 mg
Phosphore	250 mg
Sodium	0,9 g
<b>Vitamines</b>	
B1	2,3 mg
B2	2,7 mg
B6	3,3 mg