

La sélection des produits

Chloé De Smet

21

L'étiquetage nutritionnel

Sel \div 2,5 = sodium (Na)
Sodium \times 2,5 = Sel

Farine semi-complète D'ÉPEAUTRE*

*Issu de l'agriculture biologique
Contient du gluten.

Peut contenir des traces de noix et de sésame.

À consommer de préférence avant le :
voir sur le dessus du sachet.

À conserver dans un endroit frais et sec.

ROLDI - 26 rue de Bourgheim - 67210 Goxwiller

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de farine

Energie	1475 kJ / 348 kcal
Graisses	2,1 g
dont acides gras saturés	0,4 g
Glucides	68,2 g
dont sucres	1,5 g
Fibres alimentaires	5,1 g
Protéines	11,6 g
Sel	<0,03 g

Chloé De Smet

22

Fruits et légumes

- Frais
 - Couleur /brillance
 - fermeté
 - texture
- Préparés
 - Le moins d'ingrédients possibles
 - Le légume ou le fruit en premier dans la liste des ingrédients
 - Sur l'étiquette
 - < 5% de matières grasses
 - Teneur en fibres > 2%
 - Pour les fruits < 20% glucides, éviter le sucre ajouté
 - Sel < 160mg de Sodium (Na) ou 0,4g de sel /100g

Chloé De Smet

23

Apports en sel

- Recommandations maximum 6g / jour!
- On retrouve 1g de sel dans:
 - 1 rondelle de saucisson
 - 1 poignée de biscuits apéritif ou chips
 - 1/3 de sandwich
 - 1 bol de soupe du commerce
 - 4 tranches de pain
 - ¼ de pizza



Chloé De Smet

24