

Les sauces

Chloé De Smet

35

Les sauces froides

- Moutarde: graines de moutarde, vinaigre, eau, sel (5%)
 - ❌ Non aux sulfites, sucre / miel, colorants
- Ketchup et sauce BBQ:
 - ✅ % élevé de tomate
 - ✅ <25% de sucre
 - ❌ sirops, épaississants, arômes artificiels
- Mayonnaise et autres sauces froides
 - ✅ huile de colza, œufs de poule (plein air)
 - ❌ sucre ajouté
 - ❌ arômes artificiels
 - ❌ longue liste d'additifs
- Vinaigrette: moutarde, vinaigre, huile, sel, poivre
 - Maison!



Chloé De Smet

36

Les sauces chaudes

- Sauces pour pâtes et riz
 - passata, coulis de tomate
 - les plus simples possible: basilic, provençale ou peu d'ingrédients dans le pesto
 - matières grasses de bonne qualité
 - le plus haut pourcentage en légumes possible
 - la viande
 - Additifs: épaississants, arômes



Chloé De Smet

37

Les plats préparés

Chloé De Smet

41

Plats préparés

- Recommandation: maximum 1 fois / semaine
- La liste d'ingrédients la plus courte
- le plus de légumes possible
- de la vraie viande / vrai poisson!
- Une teneur en sel <0,7g / 100g (1g pour la pizza)
- Avec source de protéines: < 15g / 100g de protéines
- produits issus du cracking: flocons de pommes de terre déshydratés, amidon, sirops, œufs en poudre...
- Evitez au maximum les émulsifiants



Chloé De Smet