

les scores et les applications

Chloé De Smet

43

Nutriscore

- Score total de l'aliment calculé en fonction:
 - **+**: teneur en fruits / légumes, légumineuses, oléagineux, huile de colza, huile de noix, huile d'olive, en fibres, en protéines
 - **-**: densité calorique, teneur en sucre, sel et graisse saturées
- Ne tient pas compte des additifs, de caractère bio ou non, du degré de transformation
- N'est pas adapté pour comparer des produits entre eux ni pour guider dans l'élaboration d'une journée alimentaire équilibrée



Chloé De Smet

44

NOVA

- Classification selon le degré de transformation
 - Privilégier les classes 1 et 2
 - Consommer raisonnablement la classe 3
 - Limiter au maximum la classe 3

