

Critères de sélection des aliments

Lorsque vous choisissez des aliments préparés, assurez-vous d'avoir une liste d'ingrédients courte, avec le moins d'additifs possible.

Les premiers ingrédients de la liste sont les ingrédients principaux, attention donc s'il s'agit du sucre, de matières grasses ou d'eau !

Pour 100g	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel / Sodium	Notes
Légumes et fruits préparés		<5	<20		0,4g 160mg	
Yaourts		<5	<12			Lait + ferments
Entremets		<10	<15			
Yaourts végétaux	≥5	<5	<12			>120mg calcium
Céréales		<5	Sucres <30 (mieux 20)	>6	<0,5g 200mg	
Mueslis / granolas		<12	Sucres <15	>6	<0,5g 200mg	
Biscottes		Sans MG hydrogénée			< 1,2g 480mg	Sans sucres ajoutés Avec fibres, graines, noix
Viennoiseries		Pur beurre				Non tranché
Biscuits simples		<18	Sucres < 25	>6		Sans phosphates
Biscuits au chocolat		<25	Sucres < 33			
Biscuits mous		<25	Sucres <30			
Pain		<2		>5		Complet, Au levain
Grains céréaliers						Crus, bruts, complets
Protéines animales	>20	< 10 <20 occasionnel				1 viande hachée ou panée / semaine
Œufs						Numéro 0 ou 1
Substituts végétariens à la viande	>10	<15	<10		<1,25g 500mg	
Huiles						Vierge Non raffinée
Margarines						A éviter
Pâte à tartiner choco		Noisettes Sans huile de palme Sans MG hydrogénée				Limiter les additifs
Ketchup			Sucres <25			% élevé en tomates Sans sirop, épaississant, arômes
Mayonnaise		Huile colza Œuf de poule				Minimum d'additifs
Jus			Sucres <9			100%, sans additifs
Boissons gazeuses			Sucres <6			Sans additifs, sans édulcorants
Plats préparés	>15	< 25			<0,7 (pizza 1) 280 (400)	Sans ingrédients UT 0 émulsifiant