

VALEURS NUTRITIONNELLES

Afin de vous aider dans l'appréciation des valeurs nutritionnelles d'un aliment l'étiquetage est obligatoire et normé. Elle est donnée pour 100g ou 100 ml et doit mentionner

Energie (en kJ et Kcal) la ratio entre les 2 est de 4,18;

Lipides ou matières grasses dont acides gras saturés

Glucides dont sucres

Protéines:

Sel ou sodium:

Les fabricants au-delà de ses informations obligatoires, peuvent en ajouter :

- valeurs à la portion. Très utile pour savoir ce que l'on ingère réellement, sinon il faut faire le calcul, ex: pour une portion de 50g, on divise par 2, pour une portion de 200g on multiplie par 2.
- teneur en vitamines et minéraux (mais uniquement si la teneur au 100g est supérieure à 15% des AJR (apports journaliers recommandés)
- Apports en fibres

Valeurs nutritionnelles moyennes			
	Pour 100 g	1 barquette (370 g)**	% (370 g)*
Energie	552 kJ / 132 kcal	2042 kJ / 489 kcal	24 %
Matières grasses	7,6 g	28,1 g	40 %
- dont acides gras saturés	2,2 g	8,1 g	41 %
Glucides	12,2 g	45,1 g	17 %
- dont sucres	1,5 g	5,6 g	6 %
Protéines	3,2 g	11,8 g	25 %
Sel	0,75 g	2,78 g	46 %

*Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
 **1 Portion = une barquette soit 370 g.
 Ce pack contient 1 portion de 370 g.

NUTRISCORE

Peut vous donner un éclairage rapide pour 2 aliments de la même famille, car on s'en doute qu'un gâteau n'aura pas le même score qu'une compote sans sucres ajoutés. Dans une alimentation équilibrée vous retrouverez des aliments avec tous les scores, le tout est de respecter les quantités.



Les allégations nutritionnelles

Pour valoriser leur aliment les fabricants peuvent aussi apposer des mentions qui mettent en avant une propriété nutritionnelle. Il s'agit de mentions telles que: allégé – riche en – source de - sans – enrichi en – faible teneur en ... - naturellement riche en.

Les allégations santé

D'autres mentions suggèrent que la consommation de cet aliment a un bienfait pour la santé. Il s'agit de mentions telles que: contribue à la baisse du cholestérol, contribue à améliorer la densité osseuse, favorise le transit intestinal,....

Ces allégations ne peuvent être utilisées que si le produit répond à des critères, qui ont été défini au niveau européen.

