

# L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

## Les informations nutritionnelles

### Pour 100g

A utiliser pour comparer différents produits entre eux

### Par portion

Correspond à la quantité de produit raisonnablement consommée en 1 fois par un consommateur moyen

### Apports quotidiens recommandés (AQR)

C'est la portion de nutriments que chaque individu devrait consommer. Cependant, cet indicateur est peu fiable car il ne prend pas en compte les différences entre les individus (sexe, âge, morphologie)

### Calories

Souvent seules à être considérées, elles ne sont pourtant pas l'unique critère à définir la qualité nutritionnelle d'un aliment. En effet, 10g de sucres est aussi calorique que 10g de protéines, pourtant ce n'est pas la même chose

### Glucides

Ils représentent tous les sucres. La ligne "dont sucres" représente uniquement la quantité de sucres simples (sucre de table) contenu dans l'aliment

Pour des aliments sucrés, il faut essayer de **ne pas dépasser 20g de sucres / 100g**

### Sodium ou sel

Le sodium et le sel sont des éléments différents :

1g de sel = 0.4g de sodium

Recommandation : 6g max de sel / jour

Eviter les aliments contenant plus de 1.6g de sel au 100g

### Lipides

Ils représentent toutes les matières grasses. La ligne "dont saturés" représente uniquement un type de lipides auquel il faut faire attention car favorise le dépôt de cholestérol dans les artères

Exemple d'informations nutritionnelles	Pour 100g	Par portion 2 biscuits	% AQR 2 biscuits
Calories (Kcal)	130	65	3%
Glucides (g) dont sucres (g)	22 16	11 8	4% 2%
Lipides (g) dont saturés (g)	3 2	1.5 1	2% 5%
Protéines (g)	4	2	3%
Sel (g)	0.4	0.2	8%