

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

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%

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

Protéines (g)

4

2

3%

Sel (g)

0.4

0.2

8%

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

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

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