

Comment bien lire une étiquette alimentaire ?



Plus la liste d'ingrédients est courte et plus la composition est naturelle



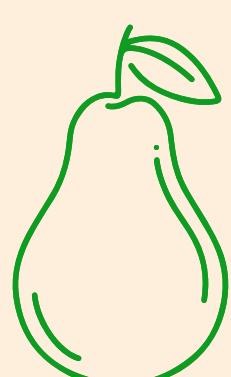
Plus la liste d'ingrédients est longue et plus le produit est transformé



Les ingrédients sont listés par ordre croissant de quantité présente dans le produit



Si le premier ingrédient est le sucre ou le sirop de glucose, le produit est peu intéressant d'un point de vue nutritionnel



Les produits intéressants d'un point de vue nutritionnel ne contiennent pas d'ajouts mais des ingrédients naturels



Evitez de consommer des produits avec des ajouts tels que les édulcorants ou les additifs (E132, E321...)