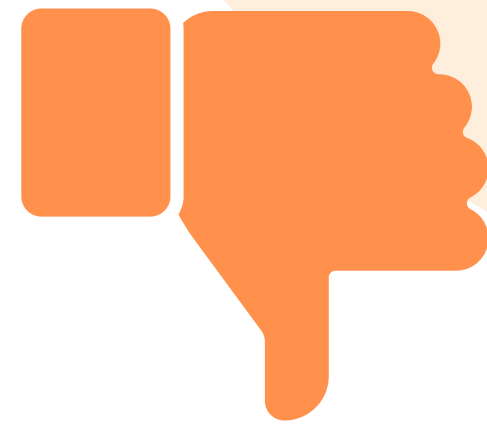


Comment bien lire une étiquette alimentaire ?

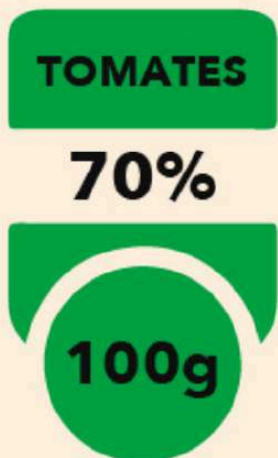


Nutrition Facts	
Amount Per Serving	
Calories from Fat 150	
Total Fat	27g
Saturated Fat	9g
Trans Fat	0g
Cholesterol	10mg
Sodium	150mg
Total Carbohydrate	7g
Dietary Fiber	3g
Sugars	4g
Protein	1g

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

Nutrition Facts	
Amount Per Serving	
Calories from Fat 150	
Total Fat	27g
Saturated Fat	9g
Trans Fat	0g
Cholesterol	10mg
Sodium	150mg
Total Carbohydrate	7g
Dietary Fiber	3g
Sugars	4g
Protein	1g

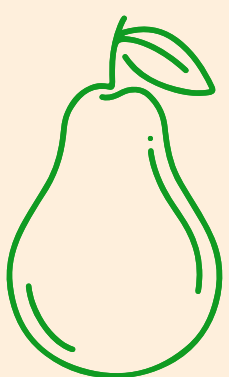
Plus la liste d'ingrédients est longue et plus le produit est transformé



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...)