

Choisir les bons produits au supermarché

Une alimentation équilibrée et nutritive commence par le choix des produits.

Préparer un repas équilibré et nutritif peut être un vrai défi si vous n'avais pas les bons ingrédients dans votre cuisine !

A travers cette note, je vous donne quelques conseils qui vous permettront de déjouer les pièges des industriels et faire le meilleur choix !

Regarder la liste des ingrédients

- Repérez **la position des ingrédients** dans la liste : Ils sont classés par ordre décroissant selon le poids qu'ils représentent dans le produit
- Privilégier les produits qui **contiennent pas ou le moins d'additifs**
- Limiter les produits qui **contiennent des ingrédients** qui ne sont pas présents dans vos placards et **avec des noms incompréhensibles**

Consulter Le tableau des valeurs nutritionnelles

La quantité de protéines :

YES Source > à 10g pour 100g

YES Riche > à 20g pour 100g

La quantité de matières grasses :

YES Faible teneur <3-5g pour 100g

⚠ Source > à 15g pour 100g

La quantité d'acides gras saturés

⚠ doit être la plus basse possible

La quantité de sucres :

YES Faible teneur < à 5g pour 100g

⚠ Source > à 10 g pour 100g

La quantité de fibres alimentaires :

YES Source > à 3g pour 100g

YES Riche > à 6g pour 100g

La quantité de sel :

YES Pauvre < à 0.3g pour 100g

⚠ Source > à 1g pour 100g

Utilisez le nutri-score pour comparer des produits similaires

Prendre le produit qui à **le meilleur nutri-score**

Le produit qui est **fabriqué avec des ingrédients « naturels »** que vous pourriez avoir chez vous

Celui qui **ne contient pas ou peu d'additifs**

Celui qui contient **le moins de sucre ajouté** (saccharose, glucose, fructose, sirop de ..., dextrose, maltose, sucralose, amidon...)

Celui dont les **graisses sont de meilleure qualité** : limiter les acides gras saturés et fuir les acides gras trans ("matières grasses hydrogénées", "matières grasses partiellement hydrogénées", "acides gras trans" ou "lipides trans".)

Celui qui **contient le plus de fibres** : céréales complètes plutôt que raffinées, teneur en fruits ou en légumes plus élevée

Celui qui **contient le plus de protéines**