

Comprendre l'emballage et l'étiquetage alimentaire

Allégations nutritionnelles et de santé = mentions, images ou symboles valorisant les denrées alimentaires sur le plan nutritionnel ou de la santé (règlement CE n°1924/2006)

- Allégations nutritionnelles autorisées dans le règlement (CE) n°1924/2006
- Allégations de santé : Evaluation scientifique par l'EFSA puis autorisation ou non par la Commission Européenne et les États membres.

Origine et provenance des ingrédients

Liste d'ingrédients

- Par ordre décroissant de poids
- Quantité en % de certains ingrédients
- Allergènes en relief

Mentions facultatives : Exemple : « Conditionné sous atmosphère protectrice »

Pays d'origine

Nom, raison sociale et adresse de l'exploitant de secteur

Quantité nette

Logo facultatif : Point vert

Origine / Oorsprong / Origen
 Cette pizza est fabriquée en France, à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Sa garniture se compose de rondelles de fromage de chèvre affiné et d'emmental râpé. Elle est élaborée à partir d'une pâte cuite au feu de bois, ce qui lui donne son croustillant et son goût unique si attachant.

Ingredients / Ingrediënten / Ingredientes
 Farine de blé 34%, purée de tomates 25,3%, eau, fromage de chèvre 11,1%, emmental 11,1%, huile de tournesol, levure, sel, ail, oignon, origan, herbes de Provence, poivre, piment, "bio".

Préparation / Bereiding / Preparación
 Sortez votre pizza du congélateur et laissez-la décongeler pendant que vous préchauffez votre four thermostat 6-7 (180-210°C) pendant 10 minutes environ. Retirez le film plastique puis enfournez la pizza à mi-hauteur sur une grille pour une pâte croustillante ou sur une plaque pour une pâte moelleuse. Laissez cuire 10 à 12 minutes jusqu'à obtention d'une pizza légèrement dorée et d'un fromage juste fondu.

Nutrition / Voeding / Nutrición

Valores medios por porción / Gemiddelde waarden per: / Valores medios por:	100g	1/2 pizza (180g)	% AR / % RI / % IR
Energie / Valor energético	948 kJ / 226 kcal	1707 kJ / 406 kcal	20%
Matières grasses / Vetten / Grasas	8 g	14 g	21%
dont saturées / waarvan verzadigde / de las cuales saturadas	4 g	7,2 g	36%
Glucides / Koolhydraten / Hidratos de carbono	28 g	50 g	19%
dont sucres / waarvan suikers / de los cuales azúcares	4,6 g	8,3 g	9%
Fibres alimentaires / Vezels / Fibra alimentaria	2,7 g	4,9 g	
Protéines / Eiwitten / Proteínas	9,2 g	17 g	33%
Sel / Zout / Sal	1,1 g	2,1 g	34%

Conservation / Bewaring / Conservación
 À conserver de préférence avant la date indiquée sur le côté de l'étui. À conserver plusieurs mois à -18°C dans un congélateur. ATTENTION, NE PAS RECONGELER APRÈS DÉCONGÉLATION.

Logo facultatif réglementé : Logo AB + Eurofeuille



Indications d'utilisation

Dénomination de vente
Précision de l'état physique

Déclaration nutritionnelle

- Nutriments classés dans un ordre précis pour 100g/100 mL
- VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence (remplacent les AJR, Apports Journaliers Recommandés)
- AR = Apports de Référence (remplacent les RNJ, Repères Nutritionnels Journaliers)
- Lipides = matières grasses
- Sel = 2,5 x sodium

Date de consommation et indications de conservation

- Date Limite de Consommation (DLC)
- Date de Durabilité Minimale (DDM)
- Date de congélation ou date de 1ère congélation.

www.quoidansmonassiette.fr

Sources :
 RÈGLEMENT (UE) INCO No 1169/2011 + Règlement (UE) 178/2002
 RÈGLEMENT (CE) N°1924/2006
 DIRECTIVE DU CONSEIL relative à l'étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires
 NORME GÉNÉRALE CODEX POUR L'ÉTIQUETAGE DES DENRÉES ALIMENTAIRES PRÉEMBALLÉES

Étiquetage des denrées alimentaires



La liste des ingrédients

1. La longueur de la liste des ingrédients

Plus elle est longue, plus l'aliment est éloigné d'une préparation maison. Dit autrement : plus il y a d'ingrédients, plus la probabilité que vous soyez en face d'un aliment ultra-transformé est grande.

2. La qualité des premiers ingrédients

Les ingrédients étant rangés par ordre décroissant de poids, les premiers de la liste donnent déjà une indication sur la qualité du produit.

On privilégiera les biscuits avec plus de farine que de sucre ou chocolat.

La viande, le poisson, l'huile d'olive sont des ingrédients onéreux. Lorsque l'on regarde la composition d'un plat préparé à base de viande ou de poisson, on préférera celui qui présente la teneur la plus importante en ces ingrédients.

3. La présence d'additifs et d'arômes

Épaississants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, colorants, poudre à lever, conservateurs... sont le signe imparable que vous êtes en présence d'un aliment 100 % industriel, ultra-transformé. Moins il y en a, mieux on se porte !

Même chose pour les ingrédients au nom imprononçable et qui sont eux-mêmes transformés : lactosérum en poudre plutôt que du vrai lait par exemple, sirop de glucose-fructose plutôt que du vrai sucre...

Ces ingrédients ultra-transformés ont une fonction technologique et/ou économique dans le produit.

Ils désignent des substances qui améliorent ou préservent les caractéristiques des aliments.

Ils peuvent apparaître clairement ("poudre à lever" : bicarbonate de sodium, par exemple) ou à l'aide d'un code. Ils se traduisent alors de cette manière : E471 pour un émulsifiant et E466, pour un épaississant.

Le "E" signifie Europe, et les trois chiffres permettent de se rapporter à une catégorie :

- 100 pour les colorants ;
- 200 pour les conservateurs ;
- 300 pour les agents anti-oxygène ;
- 400 pour les agents de texture.

4. La présence de **logos officiels**

Ces 3 logos AB, label rouge, bleu-blanc-cœur apportent un plus niveau qualité. Attention, dans cette catégorie, ne sont pas retenues les mentions «Saveur de l'année» ou «Élu produit de l'année».

- Les logos et mentions facultatives
- **Label rouge**, logo français, est un symbole d'un niveau de qualité supérieur aux autres produits similaires commercialisés. Cette mention répond au cahier des charges, validé par l'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO) et du Code rural et de la pêche maritime, articles R.641-1 à R.641-10. Ce cahier repose sur des conditions de production, l'image du produit au regard de ses conditions de production et les éléments de présentation ou de service
- **Appellation d'origine contrôlée (AOC)** est un logo français valorisant un savoir-faire reconnu dans une aire géographique, qui donne des caractéristiques particulières au produit. La différence avec l'IGP est que l'AOC est un gage de qualité supérieure globale puisque toutes la phases d'élaboration du produit doivent être réalisées dans l'aire géographique et la reproduction en dehors de cette zone est interdite. L'équivalent reconnu au niveau européen est l'**Appellation d'origine Protégée (AOP)** encadré par le règlement n°1151/2012 et d'exécution n°668/2014.
- **Indication Géographique Protégée (IGP)**. Ce label européen met en avant la qualité, la réputation et d'autres caractéristiques liées à l'origine géographique du produit. Les phases d'élaboration ne sont pas forcément réalisées dans cette zone géographique.
- **Agriculture Biologique** repose sur un cahier des charges promouvant le respect de la biodiversité, des ressources naturelles, l'assurance du bien-être animal, l'interdiction des pesticides de synthèse, des OGM... Le logo AB est français alors que l'*eurofeuille* est la version de l'Union Européenne, encadré par le règlement n°834/2007 relatif à la production biologique.



Label rouge



Appellation d'origine contrôlée (AOC)
Logo Français



Appellation d'origine Protégée (AOP)
Logo UE



Indication Géographique Protégée



Agriculture Biologique

D'autres logos peuvent être présents :

le point vert : participe au programme Eco-emballage de subvention de collecte sélective et de tri de déchets d'emballage en vue du recyclage

5. La teneur en **sucre**

À match nul entre deux listes d'ingrédients, on centrera notre choix sur le produit qui contient le moins de sucres dans le tableau des valeurs nutritionnelles.

Le sucre peut se cacher derrière plusieurs noms :

- saccharose
- sirop de riz
- sirop de maïs
- sirop de malt
- sirop d'orge
- sirop de fructose
- etc...

Mais cela ne nous informe pas sur la quantité de sucre présente dans le produit .

Prenons l'exemple des céréales (soit-disant minceur) spécial K :



Déclarations nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 30 g	Par portion de 30g de céréales + 15ml de lait écrémé
Energie	1654 kJ 392 kcal	496 kJ 118 kcal	681 kJ 161 kcal
Matières grasses	6,7 g	2,0 g	2,1 g
dont acides gras saturés	3,9 g	1,2 g	1,2 g
Glucides	70,2 g	21,1 g	27,5 g
dont sucres	16,3 g	4,9 g	11,0 g
Fibres alimentaires	7,9 g	2,4 g	2,4 g
Protéines	8,8 g	2,6 g	7,0 g
Sel	0,94 g	0,28 g	0,45 g

Pour 100 g de céréales il y a 16,3 g de sucre blanc ajouté, soit 3 morceaux de sucre

AUTOUR DU SUCRE...



« Allégé en sucres »

Le produit contient au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit est peu sucré, mais qu'il peut constituer une alternative intéressante à la consommation de produits « standards ».

« Sans sucres ajoutés »

Cette allégation peut être mentionnée sur l'étiquetage si le produit est fabriqué sans ajout de fructose, de saccharose, de miel, de sirop de glucose ou de jus concentré de fruits. **L'aliment contient des sucres naturellement présents.**

« Sans sucre »

Cela signifie que le produit ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml de produit. Cela ne veut pas dire qu'il est sans calories, il peut contenir des graisses.

Sel ou sodium ?



S'il n'y a aucune obligation de la part du fabricant à indiquer la teneur en sel du produit, celle-ci est devenue un argument de vente.

Près de 80% de nos apports en sel proviennent d'aliments manufacturés : viennoiseries, charcuteries, plats cuisinés...

Or une surconsommation (plus de 12 g par jour) nuit à la santé. Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires et peut être dangereuse chez les personnes hypertendues ou diabétiques.

Sel, sodium : auquel se fier ?

Il est souvent question de sodium sur les étiquettes.

Or un gramme de sodium correspond à 2,5 g de sel...

Lorsqu'un produit affiche une teneur en sodium, il vous suffit de multiplier par 2,5 ce chiffre pour obtenir la quantité réelle de sel.

L'[Anses](#) (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande chez l'adulte une consommation moyenne de 6 à 8 grammes par jour.

5

AUTOUR DU SEL...



« À teneur réduite en sel / sodium »	« Pauvre en sel / sodium »	« Sans sel »
Il contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents.	L'aliment ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g ou 100 ml de produit (soit 0,3 g de sel pour 100 g ou 100 ml de produit).	L'aliment ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml, ce qui est très faible.

LE CODE-BARRES EAN (EUROPEAN ARTICLE NUMBERING).



LES 2 OU 3 PREMIERS CHIFFRES CORRESPONDENT AU CODE PAYS

ils indiquent le pays de production ou le pays dans lequel l'entreprise a son siège social. C'est néanmoins une indication sur l'origine du produit.

Les principaux codes pays utilisés :

- 00 à 13 : Etats-Unis et Canada
- 30 à 37 : France
- 40 à 44 : Allemagne
- 45, 49 : Japon
- 50 : Grande-Bretagne
- 690 à 695 : Chine



DEUX LETTRES IDENTIFIANT LE PAYS DE PROVENANCE

INDICATION SUR LE MODE D'ÉLEVAGE DES POULES

- 0 = biologique
- 1 = en plein air
- 2 = au sol
- 3 = en cage

IDENTIFICATION DU PRODUCTEUR ET DU BÂTIMENT DE PONTE

DCR (DATE DE CONSOMMATION RECOMMANDÉE)

Les œufs sont extra-frais jusqu'au 9^e jour après la ponte, frais jusqu'au 28^e jour



L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP)

PROTÈGE LE NOM D'UN PRODUIT DANS TOUS LES PAYS DE L'UE.
Exemples : l'huile d'olive de Corse, le poulet de Bresse, la pomme de terre de l'île de Ré, le roquefort, le comté, le Brie de Meaux...



L'INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP)

PROTÈGE LE LIEN DU PRODUIT AVEC SON TERROIR (PRODUCTION, TRANSFORMATION OU ÉLABORATION).
Exemples : le kiwi de l'Adour, le melon de Guadeloupe, l'ail rose de Lautrec, le bœuf Charolais du Bourbonnais...



LA SPÉCIALITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE (STG)

PROTÈGE UNE RECETTE TRADITIONNELLE.
Exemples : la mozzarella, le jambon Serrano, la pizza napolitana...



AGRICULTURE BIOLOGIQUE (AB)

GARANTIT QUE LE MODE DE PRODUCTION EST RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Source : Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt.



Jus pressé sans ajout de sucre, ni d'additifs. Il peut être frais ou pasteurisé (durée de vie plus longue).

Jus obtenu à partir d'un concentré de fruits + ajout de la même quantité d'eau que celle évaporée lors de l'opération de concentration.

Purée de fruits mixés + (selon les marques) eau + jus de fruits + yaourt + lait et/ou sucre.

Jus de fruit et/ou purée de fruits + eau avec ou sans addition de sucre. L'étiquette doit préciser la teneur en fruits minimum, en général entre 25 % et 50 %.

Mélange d'eau + sucre + un minimum de 10 % de jus de fruit. La teneur minimum en fruits doit être indiquée.

* Contribue à l'une des 5 portions de fruits et légumes par jour.

AUTOUR DES MATIÈRES GRASSES...



« Pauvre en matières grasses »

L'aliment ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g ou 1,5 g pour 100 ml de produit.

« Allégé en matières grasses »

Il contient au minimum 30 % de matières grasses en moins qu'un produit similaire ou 100 ml de produit.

« Sans matière grasse »

L'aliment contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g ou 100 ml de produit, ce qui est effectivement très peu gras.

Le Nutri-Score : l'information nutritionnelle en un coup d'œil



Obligatoire sur tous les aliments préemballés, le tableau des valeurs nutritionnelles est bien souvent difficile à décrypter pour les consommateurs.

Dans le cadre de la loi de Santé de 2016, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour tous. L'objectif : améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits et ainsi aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

Toutefois, **l'application du Nutri-Score est facultative**, elle repose sur le volontariat des entreprises de l'agroalimentaire et des distributeurs.

9

Quelle forme prend cette information nutritionnelle ?

C'est le Nutri-Score, un logo à 5 couleurs apposé sur la face avant des emballages.

Grâce à une lettre et à une couleur, il informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue sur le logo par une lettre plus grande.

Il tient compte des

- **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes
- **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Comment le Nutri-Score vous aide-t-il à choisir les produits que vous achetez ?

Complémentaire des repères du PNNS qui recommandent, par exemple, de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour ou de limiter la consommation de produits sucrés, le Nutri-Score peut vous aider lorsque vous faites vos courses à :

- choisir entre plusieurs produits d'un même rayon : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir, parmi vos céréales préférées, celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
- comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise vendues en grande distribution, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques

Quid des pesticides et des additifs ?

Seules les caractéristiques nutritionnelles sont prises en compte dans calcul du Nutri-Score. Il n'inclut pas d'autre dimension de l'alimentation susceptible d'avoir un impact sur la santé, telle que les additifs ou les pesticides.

Un peu de vocabulaire.....

Un **nutriment** est un **constituant alimentaire** (présent dans l'aliment) directement assimilable et utilisé par notre organisme pour produire de l'énergie, construire des tissus ou exercer des fonctions physiologiques ou métaboliques. Attention, un nutriment n'est donc pas un aliment.

Certains industriels calculent les % de VNR.

Les VNR sont les Valeurs Nutritionnelles de Référence (anciennement AJR Apports Journaliers Recommandés ou RNJ Repères Nutritionnels Journaliers). Ces valeurs sont **des références journalières pour toute la population française pour l'étiquetage**, mises à jour par l'EFSA, Autorité Européenne de Sécurité Alimentaire. Elles ne prennent pas en compte l'âge ou le sexe ou le statut physiologique.

- **VALEUR ÉNERGÉTIQUE** (kcal/KJ) : quantité d'énergie apportée par la consommation de l'aliment. *Apport de référence = 2000 kcal ou 8400 KJ*
- **GLUCIDES ET SUCRES** : VNR = 260g de glucide dont 90 g de sucres

Il existe de nombreux termes pour désigner ces « sucres » (glucides ou saccharides sont les termes scientifiques). Le terme de glucide « complexe » a été introduit en 1977 pour **distinguer les sucres simples des sucres complexes**

Les glucides sont le **carburant énergétique** pour le bon fonctionnement de notre organisme. Une consommation excessive de sucres simples peut favoriser l'obésité et les caries. Les glucides complexes sont une forme de stockage énergétique.

Les glucides devraient représenter 50 à 55% de l'énergie apportée par jour. La consommation d'aliments amyliacés (source d'amidon, les féculents par exemple) est conseillée alors que la consommation de sucres simples trouvés dans les confiseries, chocolats, biscuits, gâteaux, desserts lactés sucrés devrait être réduite.

- **LIPIDES** (ou les graisses) : VNR= 70g

C'est une forme de **stockage de l'énergie** avec les triglycérides. Ils ont également un rôle de structure avec les phospholipides et le cholestérol. Les lipides interviennent également dans des fonctions physiologiques (inflammation, agrégation plaquettaire) ou la synthèse d'hormones (œstrogènes, testostérone). Les produits transformés en contiennent beaucoup sans qu'ils soient visibles. Les lipides devraient représenter entre 30 et 35% des apports en énergie.

- **ACIDES GRAS SATURÉS** : VNR = 20g

Ils font partie de la famille des lipides. Un **acide gras** est une molécule formée d'une chaîne de carbones liés à des hydrogènes. 3 types d'acides gras sont différenciés selon leur structure chimique : les acides gras saturés (AGS), Les acides gras monoinsaturés (AGMI) , Les acides gras polyinsaturés (AGPI)

Parmi les acides gras, certains sont essentiels (non synthétisable par l'organisme, sans un apport par l'alimentation) comme les oméga 3 : l'acide gras alpha-linolénique (ALA). A partir de cet acide gras peuvent être synthétisés les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) et les oméga 6 tel que l'acide linoléique (LA). L'EPA et le DHA sont des nutriments indispensables. Une consommation excessive d'acides gras saturés pourrait favoriser les maladies cardiovasculaires.

- **PROTÉINES** : VNR= 50g

Elles se trouvent dans les muscles, les os, la peau... Elles jouent de nombreux rôles : structural, transport de l'oxygène, digestion, réponse immunitaire, signalisation, communication hormonale... Les acides aminés sont l'unité de base constituant les protéines. Les protéines végétales viennent surtout des céréales et des légumineuses. Les protéines animales viennent de la viande, du poisson, des œufs et produits laitiers. Les protéines devraient représenter entre 15 à 20% des apports énergétiques, soit environ 0,8 g/kg de poids corporel/jour.

- **SEL** (chlorure de sodium NaCl) : VNR= 6g

Le sodium et le chlorure participent à la transmission des signaux nerveux ou encore à la contraction musculaire. Il est utilisé comme exhausteur de goût dans les aliments. Une consommation excessive de sel peut conduire à de l'hypertension et favoriser le cancer de l'estomac. Il est conseillé de ne pas ajouter de sel à ses aliments et de se limiter à 8g/j chez les hommes adultes et 6,5 g/j chez les femmes adultes et les enfants. Les principaux aliments vecteurs du sel sont la charcuteries, les sauces et les condiments, les bouillons, les fromages, les plats préparés, les potages et les pizzas.

La teneur en vitamines, en éléments minéraux ou en cholestérol peut apparaître de manière facultative.

Les allégations nutritionnelles et de santé

«allégation» toute **représentation qui énonce, suggère ou laisse entendre qu'une denrée possède des qualités particulières liées à son origine, ses propriétés nutritives, sa nature, sa transformation, sa composition ou toute autre qualité.**

Ces allégations apparaissent sous la forme de mentions, d'images ou de pictogrammes sur l'emballage. La réglementation européenne encadrant l'emballage insiste notamment sur la non-tromperie du consommateur.

Les allégations nutritionnelles suggèrent que le produit a des **propriétés nutritionnelles bénéfiques particulières.** Voici quelques exemples :

- « *faible valeur énergétique* » : au maximum 40kcal/100g de produit solide ou 20 kcal/100mL
- « *sans matière grasse* » : moins de 0,5g de lipides par 100g ou moins de 1,5g/100 mL pour les liquides.
- « *faible teneur en matière grasse* » : <3g/100g ou <1,5g/100mL
- « *faible teneur en sucre* » : <5g/100g de solide ou <2,5g/100mL
- « *source de fibres* » : au moins 3g de fibres / 100g
- « *riches en fibres* » : au moins 6g de fibres/100g de produit
- « *source de [vitamines/minéraux]* » : au moins 15% des Apports Journaliers Recommandés par la réglementation européenne. Pour la vitamine C, cela représente 12mg (AJR_{vit C}= 80mg).

Les **allégations de santé** sont à part et impliquent l'**existence d'une relation entre la consommation d'un aliment ou nutriment et un impact sur la santé.** Ces allégations demandent une **procédure d'autorisation** par l'EFSA, l'Autorité européenne de sécurité des aliments. L'EFSA évalue le bien-fondé scientifique des allégations santé puis la Commission Européenne et les États-Membres autorisent ou non cette allégation sur la base de l'évaluation scientifique de l'EFSA. Il existe 3 types d'allégation santé :

- « *Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue* »
- « *Le calcium contribue de plus à réduire la perte de densité minérale osseuse chez les femmes ménopausées* » pour les aliments avec plus de 400 mg de calcium par portion.
- *Calcium and vitamin D are needed for normal growth and development of bone in children*” pour les produits “sources” de vitamin D et calcium.

Les dates limites de consommation

Souvent les professionnels de santé recommandent d'avoir un apport alimentaire en terme d'énergie de 2000 kcal par jour en moyenne.



Mais qu'est-ce que ça représente en terme d'aliments ?

Présenter ces 2000 calories avec des propositions de menu serait plus pertinent, mais ce type de représentation permet d'estimer la teneur énergétique de certaines catégories d'aliments : les légumes sont très peu caloriques et apportent beaucoup de nutriments essentiels (vitamines et éléments minéraux). A la différence, les hamburgers ou les mini-gâteaux contiennent beaucoup de glucides simples et de lipides, molécules énergétiques.

Mais qu'est-ce qu'une calorie au juste ?

La calorie est une unité d'énergie qui vaut environ 4,18 joules. C'est la quantité d'énergie pour élever d'1°C la température d'un gramme d'eau.

Pourquoi 2000 calories ?

L'énergie est apportée par les macronutriments énergétiques de l'alimentation : glucides, lipides, protéines, ... Le corps a un besoin constant d'énergie pour assurer les **processus biochimiques d'entretien** et de **maintien des structures** et des **fonctions** de l'organisme. Cet apport d'énergie permet de **couvrir les dépenses énergétiques** et assurer éventuellement la **croissance**.

2000 kcal est une **valeur moyenne pour un individu-type moyen**, il faut donc la réadapter pour chacun en fonction du sexe, de l'âge, de la situation physiologique etc... Par exemple, un enfant de 6 ans a un besoin moyen de 1500-1600 kcal/jour alors qu'un adolescent de 17 ans a un besoin moyen de 2300-2900 kcal/jour (EFSA).

Du côté salé....

- **Plat cuisiné**
 - Souvent peu de viande et de féculents
 - *Maxi 10 à 15g de lipides par portion*
- **Légumes cuisinés**
 - *Maxi 5% de lipides*
- Sans oublier le SEL



Laitages



1 yaourt nature =

5g de glucides + 1,5 à 3,5 g de lipides



=



= 5g de glucides

Les céréales



- Voir la proportion d'amidon par rapport au sucre ajouté
- Il faut parfois faire la soustraction
- Sans oublier les graisses (lipides)



=



= 5g de sucre



= 2 X



= 10g de lipides