



Lire les étiquettes de produits

La liste d'ingrédients 1

- 1** Privilégier les aliments à base de crème ou lait entier
- 2** Éviter les aliments à base d'édulcorants ou avec des produits allégés
- 3** Privilégier les aliments pour lesquels la crème ou les matières grasses sont au début de la liste (les ingrédients sont indiqués par ordre d'importance)

2 Les valeurs nutritionnelles

- 5** Pour comparer plusieurs produits, vérifier les valeurs nutritionnelles par portion et privilégier le plus calorique (et/ou le plus riche en protéines en fonction de vos besoins)
- 6** Les valeurs pour 100g d'aliments peuvent permettre de comparer des aliments de poids identique ou des aliments de groupes alimentaires différents (la viande et les légumes par exemple)

Un exemple d'étiquette

1 **Flan aux œufs nappage caramel**

Ingrédients.....
Lait entier 82%, sucre roux 8%, caramel 5%, amidon de blé, crème 2%, arôme naturel de vanille, épaississant.

Informations nutritionnelles.....

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par portion 2
Energie	437 kJ 103 kcal	350 kJ 82 kcal
Matières grasses	0,8 g	0,6 g
Glucides dont sucres	20,8 g 17g	16,6 g 13,6 g
Protéines	3,1 g	2,5 g

Cet emballage contient
4 pots de 80g