

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS INDUSTRIELS ET CONTROLE DU POIDS

D'une manière générale, on peut diviser arbitrairement les produits alimentaires « industriels » en trois grandes familles et déterminer pour chacune d'entre elles des principes simples à retenir pour une lecture critique des étiquettes. (Il faut noter que les indications sur les étiquettes sont données pour 100 g, même si la ration ne fait pas 100 grammes ; par exemple 1 yaourt pèse 125 grammes).

	Plats cuisinés	Laitages, légumes (Surgelés, conserves, potages...)	Produits Céréaliers (Céréales de petit déjeuner, barres de céréales, pains, biscuits, pâtes, semoule...)
Calories	Favoriser les <b>moins de 160 kcal / 100g</b>	Favoriser les <b>moins de 70 kcal / 100 g</b>	Favoriser les <b>moins de 350 kcal / 100 g pesés</b> <b><u>CRUS</u></b>
Lipides (graisses)	Privilégier ceux qui présentent une teneur en lipides inférieure à 10 g  <b>Lipides &lt; 10 g / 100 g</b>	Privilégier ceux qui présentent une teneur en lipides inférieure à 4 g  <b>Lipides &lt; 4 g / 100 g</b>	<b>Lipides &lt; 10 g / 100 g</b> (pour les céréales de petit déjeuner) <b><u>OU</u></b> <b>Lipides &lt; 4 g / 100 g</b> (pour les barres, les pâtes, les biscuits, les pains...)
Autres	Choisir ceux dont les teneurs en protéines sont supérieures à celles des lipides  <b>Protéines &gt; Lipides</b>	Choisir ceux dont les teneurs en glucides (sucres) sont inférieurs à 10 g  <b>Glucides &lt; 10 g / 100 g</b>	Choisir ceux dont les teneurs en sucres ajoutés sont inférieures à celles de l'amidon  <b>Sucres ajoutés &lt; Glucides totaux – Sucres ajoutés</b>
Commentaires	<b>Le top :</b> Quand les Protéines sont deux fois plus importantes que les Lipides et qu'il existe dans le produit au moins 80 g de viande ou de poisson par personne	<b>Méfiance :</b> Avec les sucres en « ose » type saccharose, glucose, sirop de glucose, dextrose... <b>Pas d'inquiétude</b> en revanche avec l'aspartame, l'acésulfame K, l'oligo-fructose...	<b>Méfiance :</b> Avec les sucres en « ose » type saccharose, glucose, sirop de glucose, dextrose... <b>Pas d'inquiétude</b> en revanche pour l'amidon ou les farines de telle ou telle céréale