

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 moins de 160 kcal / 100g	Favoriser les moins de 70 kcal / 100 g	Favoriser les moins de 350 kcal / 100 g pesés <u>CRUS</u>
Lipides (graisses)	Privilégier ceux qui présentent une teneur en lipides inférieure à 10 g Lipides < 10 g / 100 g	Privilégier ceux qui présentent une teneur en lipides inférieure à 4 g Lipides < 4 g / 100 g	Lipides < 10 g / 100 g (pour les céréales de petit déjeuner) <u>OU</u> Lipides < 4 g / 100 g (pour les barres, les pâtes, les biscuits, les pains...)
Autres	Choisir ceux dont les teneurs en protéines sont supérieures à celles des lipides Protéines > Lipides	Choisir ceux dont les teneurs en glucides (sucres) sont inférieurs à 10 g Glucides < 10 g / 100 g	Choisir ceux dont les teneurs en sucres ajoutés sont inférieures à celles de l'amidon Sucres ajoutés < Glucides totaux – Sucres ajoutés
Commentaires	Le top : 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	Méfiance : Avec les sucres en « ose » type saccharose, glucose, sirop de glucose, dextrose... Pas d'inquiétude en revanche avec l'aspartame, l'acésulfame K, l'oligo-fructose...	Méfiance : Avec les sucres en « ose » type saccharose, glucose, sirop de glucose, dextrose... Pas d'inquiétude en revanche pour l'amidon ou les farines de telle ou telle céréale