MUTUELLE NATIONALE DU PERSONNEL DES ETABLISSEMENTS MICHELIN

L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

#1

Aïe, aïe... Les étiquetages alimentaires, difficile de s'y retrouver ! Heureusement, nous vous proposons, d'y voir plus clair à partir de l'exemple d'un paquet de biscuits, de type petit déjeuner.

1 Calories

Souvent seules à être considérées, elles ne sont pourtant pas l'unique critère par la qualité nutritionnelle d'un aliment.
En effet, 10g de sucre est aussi calorique que 10g de protéine, pourtant, ce n'est pas la même chose...

3 Sodium ou sel ?

Le sodium et le sel sont des éléments différents :

1 G DE SEL = 0,4 G DE SODIUM

l'OMS recommande 5 g de sel/jour.

Exemple d'informations nutritionnelles	Pour 100 g	Par portion (2 biscuits)	% AQR (2 biscuits)
Calories (kcal)	130	65	3 %
Glucides (g) dont sucres (g)	22 16	11 8	4 % 2 %
Lipides (g) dont saturés (g)	3 2	1,5 1	2 % 5 %
Protéines (g)	4	2	3 %
Sel (g)	0,4	0,2	8 %

2 Apports quotidiens Recommandés (AQR)

C'est la portion de nutriments qu'un individu moyen devrait consommer. Cependant, cet indicateur est peu fiable car il ne prend pas en compte les différences entre les individus (sexe, âge, morphologie,etc.).

6 Nutriments à surveiller

Ce sont les 3 nutriments auxquels il faut être attentif car, consommés en excès, ils peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé.

4 Pour 100 g

à utiliser pour comparer différents produits entre eux.

5 Par portion

à privilégier, si elle est indiquée, pour connaître les quantités réellement consommées.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Régie par le code de la Mutualité • Réalisation Mutualité Française Sud • Octobre 2020

flickr