

Décryptons les étiquettes !

Nous sommes de plus en plus nombreux à devoir utiliser des produits du commerce. Ceci afin de nous faire gagner du temps côté cuisine. Une fois de plus, la diététique est là pour s'accommoder de nos habitudes et trouve des solutions pour équilibrer nos repas. Encore faut-il savoir décoder le langage des industriels ! Voilà sur quoi vous allez travailler ce mois-ci.

Quoi regarder sur les étiquettes ? Regardez les ingrédients de cette étiquette.

☞ Les ingrédients :


Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g.
Ingrédients : fraises, sucre, sirop de glucose-fructose, gélifiant : pectine de fruits.



(Pensez à prendre vos lunettes lorsque vous allez chercher vos courses)

Le 1^{er} ingrédient doit être celui qui est le plus important dans le produit fini.

On pourrait croire qu'il y'a plus de fraise que de sucre dans ce pot marqué comme cela.

Sachez que le mot **SUCRE** chez les industriels veut dire **SACCHAROSE** =  mais juste après il y'a du sirop de **glucose-fructose** et eux sont aussi des sucres.

Moyen mnémotechnique pour retenir le nom des sucres : tous ce qui se finit par **OSE** est un sucre.

Ex : lactose (sucre du lait) fructose (sucre du fruit) glucose (sucre du miel)
maltose...

Donc les bonbons sans sucre veulent dire sans saccharose et donc il peut y avoir d'autres sucres. La mention correcte est **SANS SUCRES** avec le fameux « S » à la fin de sucre.

☞ Les tableaux de composition : exemple avec un pot de Gervita 100gr. Ici le tableau n'a qu'une colonne. Attention, parfois vous pouvez en avoir 3. Vous aurez alors :

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 gr de produit	Pour la portion	La portion diluée dans « X » liquide
-------------------------	------------------------	-----------------	--------------------------------------

En haut vous avez la composition pour 100 gr, ici le produit fait 100gr, d'autres peuvent peser plus

Ici vous avez la valeur calorique de l'aliment, n'y faites pas attention, la calorie ne veut pas dire grand chose

Protéines = éléments qui construisent le muscle

Glucides = Sucres ou énergie, ici 4 gr soit 1 morceau de sucre, pas trop mal niveau sucre

Lipides = graisses, ici 10 gr soit 1 cu à soupe d'huile soit la quantité d'huile du repas !

Fibres = ici 0 donc pas trop d'une grande utilité pour la satiété et le transit

Sodium = sel soit 30 mg, taux normal

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	561 kJ 135 kcal
Protéines	6,9 g
Glucides dont Sucres	3,8 g 3,7 g
Lipides dont Acides gras saturés	10,3 g 6,9 g
Fibres alimentaires	0 g
Sodium	0,03 g

Rappel :

La quantité adéquate en LIPIDES dans les aliments courants de votre plan alimentaire :

Aliments	Contenance en graisses pour 100 gr
Lait et produits laitiers (en dehors du fromage)	0 à 3,8 gr
Viandes et produits carnés	5 gr à 10 gr
Légumes	0 à 2gr
Pâtes, pain de mie, riz	0gr

Conclusion, vous voyez que le pot de gervita contient pour 100 gr 10 gr de lipides alors que normalement un produit laitier doit vous apporter au maximum 3,8 gr.

Les mentions légales :

Les industriels mettent en avant une propriété santé du produit comme argument de vente et ainsi faire oublier aux consommateurs la nature du produit de base :

Exemple :

Le sirop d'agave et son indice glycémique bas ! Il n'en reste pas moins un SIROP.

Les chips allégées en sel ! Ce sont toujours des fritures !

Les biscuits diététiques ! Ce sont des biscuits destinés à une alimentation à supplémenté (qui veut dire supplément *de gras, de sucres, de fibres...*).

Fiez vous aux mentions suivantes :

A teneur réduite en = -25% de l'ingrédient au minimum

Sans sucres ajoutés = présence de fructose ou lactose uniquement

Même le 0% n'a pas de valeur légale, c'est pourquoi vous devez toujours regarder la teneur en glucides ou lipides pour savoir si le produit est vraiment sans sucres ou sans graisses.

Ayez un esprit critique sur tous ce qui provient de l'industrie agro alimentaire. Achetez des produits de bases plutôt que la version allégée.



Petite démonstration marketing :

Vous avez dans le commerce des produits qui peuvent vous faire penser qu'ils sont allégés. De par leur couleur, leur forme ou encore les logos. A voir sur les tableaux



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml	
Energie	44 kcal / 185 kJ
Protéines	3,55 g
Glucides	4,85 g dont sucres 4,85 g et lactose < 0,2 g
Lipides	1,15 g dont acides gras saturés 0,55g
Sodium	0,05 g
Fibres	0 g
Calcium	130 mg (16% AJR*)
Principe actif Fabuless®	2,5 g

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml	
Energie	56 kcal / 236 kJ
Protéines	2 g
Glucides	10,6 g dont sucres 10,6 g
Lipides	0,5 g dont acides gras saturés 0,4 g
Fibres	0 g
Sodium	0,03 g
Calcium	170 mg (Soit 21% des AJR* dans un verre de 20 cl)
Vitamine D	0,75 µg (Soit 30% des AJR* pour un verre de 20 cl)

Commentaire [a1]: Vous vous dites que le produit est moins calorique ?

Commentaire [a2]: Le résultat est que le produit de « régime » est plus gras que le produit de bas....et de surcroît plus cher

Mangez équilibré à l'extérieur de la maison :

Vous avez des restaurations rapides qui se mettent à la nutrition.

Si vous devez prendre un sandwich : Vous avez chez subway et mac do, les quantités de lipides dans leur sandwich et accompagnements.

Les salades proposées dans ces restaurations sont parfois plus riche en lipides que les sandwiches proposés et peu satiétogène sur la durée. A vous de comparer.

Petit rappel :

Un repas moyen doit vous apporter moins de **20 gr de gras** de l'entrée assaisonnée au dessert inclus.

Je vous mets le lien pour vous permettre de savoir la qualité de ce que vous mangez au mac do. Les sandwiches subway sont en pièces jointes avec la newsletter.

http://www.mcdonalds.ca/content/ca/fr/food/nutrition_calculator.html/

