

## 8 ZOOM SUR LES ÉTIQUETTES

L'étiquetage alimentaire garantit une information complète sur le contenu et la composition du produit. Il contribue à faire un choix adapté à un bon équilibre alimentaire.

### L'étiquetage informatif



La marque du produit  
Le nom du produit



Mode et précaution d'emploi  
Liste des ingrédients  
Poids net  
Nom et adresse du fabricant  
N° vert  
Date Limite de Consommation  
Numéro de lot

Valeur nutritionnelle moyenne			
	pour 100 ml**	pour 1 assiette de 250 ml**	ApR* pour 1 assiette de 250 ml**
VITAMINES			
Vitamine B6	0,1 mg	13 %	13 %
Vitamine B9 (acide folique)	23 mcg	29 %	29 %
Vitamine C	5 mg	21 %	21 %
*ApR = apports journaliers recommandés			
	pour 100 ml**	pour 1 assiette de 250 ml**	
Valeur énergétique	32 kcal*	80 kcal	
Protéines	1 g	2,5 g	
Glucides	5,1 g	13 g	
dont sucres	1,4 g	3,5 g	
Lipides	0,8 g	2 g	
dont acides gras saturés	0,4 g	1 g	
Sodium	0,33 g	0,83 g	
Fibres alimentaires	1,2 g	3 g	

**L'étiquetage nutritionnel est facultatif.**  
Il devient **OBLIGATOIRE** lorsqu'il y a une allégation nutritionnelle (« allégé » ...).

### La liste des ingrédients

**YAOURT AU LAIT ENTIER, SUCRÉ, AVEC DES FRUITS**

**INGRÉDIENTS :**

Lait entier (73,6%), fruits (10%), sucre (9,6%), crème fraîche (2%), protéines de lait, sirop de glucose de blé, amidons transformés de tapioca, blé, maïs, épaississants : pectine, carraghénane, farine de guar, jus concentré de surimi AC ou caséi, arômes, correcteurs d'acidité : acide citrique, citrate de sodium, conservateur des fruits : sorbate de potassium, ferments lactiques, sels : phosphate de calcium, carbonate de calcium, colorants : extrait de paprika, jus concentré de raisin, jus concentré de betterave.

Contient : lait.

La quantité des ingrédients est toujours listée par ordre décroissant.  
Tous les ingrédients sont déclarés.

**MAIS ATTENTION :**  
Ils ne donnent pas la quantité de « sucre » dans le produit.

## Repérer l'essentiel

Pour les laitages aux fruits ou aromatisés, repérer avant tout les glucides « sucres » mais aussi les lipides « graisses ». Voici un exemple.

Valeur de référence (100g)

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	pour 1 pot	
Valeur énergétique	359 kJ 85 kcal	448 kJ 107 kcal	
Protéines	2,8 g	3,5 g	
Glucides	12,2 g	15,3 g	
dont Sucres	11,6 g	14,5 g	= 3 morceaux de sucres n°4
Lipides	2,8 g	3,5 g	
dont Acides gras saturés	1,7 g	2,1 g	Les graisses
Fibres alimentaires	1,3 g	1,6 g	
sodium	0,06 g	0,08 g	

La part consommée

## Conseils

- **Un produit laitier équilibré** comporte moins de 10g de glucides et moins de 2g de lipides par pot (un yaourt nature comporte 5g de glucides, le sucre du lait ou lactose).
- **Un plat cuisiné équilibré** (avec présence de viande ou de poisson...) comporte moins de 10g de lipides par part et la quantité de protéines doit être supérieure à la quantité de lipides.
- **Un plat cuisiné équilibré** (sans viande ni poisson) comporte moins de 5g de lipides par part, le tout sans ajouter de matières grasses en cuisson. Accompagner ce plat d'une viande ou d'un poisson ou équivalence.
- **Un aliment "pauvre en sel" ou à teneur réduite en sel** comporte moins de 0,3g de sel pour 100g de produit ou moins de 50mg de sodium par litre.

**N.B : Attention aux biscuits allégés, car ils sont allégés en graisses mais pas en sucres !!!**