

Les astuces de l'UFC-Que Choisir pour manger équilibré au juste prix



À valeur nutritionnelle égale, les différences de prix entre les produits s'inscrivent dans une fourchette allant de 1 à 10. Adoptez les bons réflexes pour choisir les produits offrant un bon rapport qualité nutritionnelle/prix !

La liste des ingrédients

une source précieuse d'informations à décrypter

- Tous les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de leur importance en quantité

La liste des ingrédients d'une pâte à tartiner chocolatée



Ingrédients : sucre, huile de palme, noisettes (13 %), cacao maigre (8 %), lait écrémé en poudre (7 %), lactosérum en poudre, émulsifiant : lécithine de soja, vanilline

⇒ Le sucre et les matières grasses sont les éléments les plus importants en quantité ! Les noisettes n'apparaissent qu'en 3^e position et le chocolat (cacao) en 4^e position.

- L'ingrédient mis en avant par le fabricant n'est pas toujours présent en quantité significative !

La liste des ingrédients d'une tarte aux poireaux



Ingrédients :
• Garniture (60 %) : poireaux (30 %), eau, œufs, crème fraîche, épinards, emmental, huile, sel, épices.
• Pâte (40 %) : farine, eau, huile, sel.

⇒ La part de 200 g recommandée par le fabricant comprend donc $200 \times 30\%$ de poireaux $\times 60\%$ de garniture, soit 36 g de poireaux. Une quantité très insuffisante quand on sait qu'une portion de fruits et légumes selon le PNNS correspond à 80 g.

Les valeurs nutritionnelles

la vigilance est de mise

- Matières grasses : 10 % maximum !

Les valeurs nutritionnelles d'une quiche lorraine

Valeurs Nutritionnelles	pour 100 g	par portion de 200 g
Énergie	1073 kJ 257 kcal	2146 kJ 515 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	16,0 g 8,6 g	32,1 g 17,2 g
Glucides dont sucres	18,3 g 1,3 g	36,6 g 2,6 g
Fibres alimentaires	0,7 g	1,4 g
Protéines	9,6 g	19,1 g
Sel	0,86 g	1,72 g

⇒ La teneur en matières grasses dépasse largement 10 % : c'est un seuil symbolique qui confirme bien que le produit est gras.

- Sucres : la quantité recommandée de 20 g par jour est vite dépassée !

Les valeurs nutritionnelles d'une crème dessert

	Pour 100 g	Pour 1 pot de 125 g
ÉNERGIE	533 kJ / 127 kcal	666 kJ / 158 kcal
MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés	3,8 g 2,1 g	4,8 g 2,6 g
GLUCIDES dont sucres	20 g 16,8 g	25 g 21 g
PROTÉINES	3 g	3,7 g
Sel	0,14 g	0,17 g

⇒ La teneur en glucides (dont sucres) dépasse les 20 g dans une portion, seuil symbolique qui classe cette crème dans les desserts riches en sucres.

Ce que signifient les dates limites

• « À consommer jusqu'au... »

Une date limite de consommation à respecter **impérativement** qui concerne les produits périssables. Au-delà de cette date, la consommation du produit peut présenter un danger pour la santé.

• « À consommer de préférence avant le... »

Une date indicative, réservée à des produits qui se conservent bien. Au-delà de cette date, le produit peut être consommé sans risque pour la santé même si son goût ou sa couleur s'est altéré.

Les produits pas chers

la qualité nutritionnelle est au rendez-vous !

À côté des grandes marques connues de produits alimentaires (également appelées « marques nationales »), il existe des alternatives moins chères :

- **les produits des marques des magasins**, qui sont vendus moins cher que les produits de marque ;
- **les produits premiers prix ou hard discount** qui ne portent généralement aucune marque : malgré leurs emballages peu attrayants, souvent blancs ou monochromes, ils sont intéressants car ils sont vendus beaucoup moins cher que les produits de marque.

Les nombreux tests comparatifs de l'UFC-Que Choisir ont démontré année après année qu'il **n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre ces trois catégories de produits.**

BON À SAVOIR



Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande la consommation de 5 portions de fruits ou légumes par jour.

Une portion de fruits ou légumes équivaut à 80 à 100 g, ce qui correspond à une poignée de fruits ou de légumes.

Pour les produits industriels (tarte aux légumes, couscous, bœuf carottes) : il faudra se référer à la liste des ingrédients.

Pour les jus de fruits et de légumes purs : quelle que soit la quantité consommée, ils ne comptent, au maximum, que pour une portion !



Notre indépendance financière c'est vous !

Adhérez à l'Association locale !

Vous serez mieux défendu grâce au soutien de l'Association, notamment en cas de litiges.

Faites un don à l'Association locale !

Vous nous permettrez d'être plus forts en soutenant notre action.