LES GLUCIDES

4 KCAL/GRAMME

GLUCIDES COMPLEXES

- Amidon (féculents, céréales, légumineuses…)

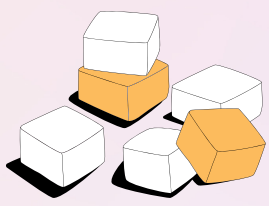
ON PRIVILÉGIE !

GLUCIDES SIMPLES

- Glucose
- Fructose
- Saccharose…

Naturellement présents (fruit, lait…)

Ajoutés



MAX 10% DE L'APPORT CALORIQUE

L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

IMPORTANT !

- Glucides = glucides complexes + glucides simples
- dont sucres = sucres simples naturellement présents + ajoutés

➡ Pas facile de repérer la quantité de sucres ajoutés

Astuce: Consultez la liste des ingrédients. Au plus l'ingrédient est en début de liste, au plus, sa quantité est importante. Limitez les aliments dont les ingrédients principaux sont sucre, glucose, sirop de glucose, saccharose…

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Pour 100 g	Pour ce plat
Énergie	126 kcal (527 kj)	377 kcal (1582 kj)
Protéines	6,4 g	19,2 g
Glucides dont sucres :	14,9 g 1,8 g	44,7 g 5,4 g
Lipides dont saturés :	3,9 g 1,1 g	11,7 g 3,3 g
Fibres	2,6 g	7,8 g
Sel dont sodium :	0,75 g 0,30 g	2,25 g 0,90 g