

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Janvier

2022



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

DOSSIER SPECIAL: Quelques idées reçues sur l'eau que nous buvons

2/3



QUELLES SONT LES DENOMINATIONS DE L'EAU MINERALE NATURELLE?

L'eau minérale a une composition spécifique et stable en minéraux. Ces minéraux sont évalués en mg par litre de résidus secs à 180 °C.

Ainsi, moins de 50 mg/l correspond à une eau très faiblement minéralisée, de 50 à 500 mg/l une eau faiblement minéralisée, de 500 à 1500 mg/l aucune dénomination règlementée mais "moyennement minéralisée par l'usage", plus de 1500 mg/l: Riche en sels minéraux.

Le saviez-vous?

LES EAUX DE SOURCE:

Contrairement aux eaux minérales, une même appellation d'eau de source peut venir de plusieurs sources, implantées dans différentes régions de France. Ainsi, sa composition change évidemment en fonction de l'origine, mais en magasin, ces bouteilles portent le même nom voire la même marque. En cherchant sur l'étiquette, vous pouvez donc repérer ces différences.

Au mois prochain