

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Décembre 2023



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



L'étiquetage obligatoire: la composition détaillée des produits.

Partie 1/3

Composition, valeur énergétique moyenne, quantités, mode d'emploi et de conservation, date limite de consommation, origine... Autant d'informations qui doivent figurer sur les étiquettes des produits alimentaires préemballés. D'un point de vue nutritionnel, la liste des ingrédients et le tableau des valeurs nutritionnelles vous permettent de savoir précisément ce que vous mangez. Découvrez comment apprendre à lire les étiquettes des produits pour faire les bons choix.

LA LISTE DES INGREDIENTS

La liste des ingrédients est obligatoire. Ce sont tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire. Les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant d'importance: le premier nommé est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite.

Si vous êtes allergique à certains ingrédients, pensez à bien vérifier dans cette liste, exhaustive, que les ingrédients qui vous sont proscrits n'y figurent pas.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:
<https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain!