



M'Ta Diet

Expert en perte de poids


SAVOIR LIRE LES ÉTIQUETTES :

Astuces : 6 choses à regarder

Ingrédients « naturels » : (œufs plutôt que poudre de blanc d'oeuf, sucre plutôt que sirop de glucose...).

Liste d'ingrédients : elle doit être la plus courte possible, et regarder toujours le 1^{er} ingrédient.

Ingrédients : Sucre, amidon de maïs hydrolysé, céréales hydrolysées 20% (riz), cacao maigre (12%), émulsifiant : lécithine de soja, vitamines : D, E, B1, B9, B3, B5, B6, C ; minéraux : calcium, magnésium (carbonates) et fer (fumarate) ; huile de tournesol, vanilline, cannelle, traces de lait.



Declarations nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 30 g	Par portion de 100 g de céréales + 100 ml de lait écrémé
Energie	1654 kJ 392 kcal	496 kJ 118 kcal	681 kJ 161 kcal
Matières grasses	6,7 g	2,0 g	2,1 g
dont acides gras saturés	3,9 g	1,2 g	1,2 g
Glucides	70,2 g	21,1 g	27,5 g
dont sucres	16,3 g	4,9 g	11,0 g
Fibres alimentaires	7,9 g	2,4 g	2,4 g
Protéines	8,6 g	2,6 g	7,0 g
Sel	0,94 g	0,28 g	0,45 g

Nombre de gramme de « sucres » (1 carré de sucre = 5g) ;
Privilégier la mention « sans sucre ajouté » pour les compotes par exemple.

Éviter au maximum ce qui est : allégé, light...



Choisir les produits contenant le + de fibres possibles : céréales complètes, teneur en fruits et légumes plus élevée.

La provenance, France de préférence voire locale si possible (départements, fermes alentours ...).