

LIMITER L'APPORT DES GRAISSES TOTALES SURTOUT LES GRAISSES SATUREES		
Recommandations	Information recherchée sur l'étiquette	Valeurs repères
Contribution des lipides : 30 à 35% AET*	<p>Valeur nutritionnelle moyenne</p> <p>Pourcentage de matière grasse (MG)</p> <p>Teneur en lipides (en g)</p>	<p>Référence : quantité de lipides (ou matières grasses)/j</p> <p>pour une femme : 70 à 80 g pour un homme : 85 à 100 g</p> <p>Garder en tête cette référence permet de se rendre compte de ce que représente un aliment par rapport à l'apport en lipides recommandé.</p> <p>Si un aliment représente à lui seul les apports de la journée, il faudra soit compenser en réduisant la portion de cet aliment et/ou en mangeant des aliments moins gras le reste de la semaine, soit choisir un autre plat moins gras.</p> <p>Steak haché maigre : 5% (= 5 g de lipides pour 100 g) gras : 15-20% (= 15-20 g de lipides pour 100 g)</p> <p>Plat cuisiné gras : lipides > 10% lipides (en g) > protéines (en g)</p> <p>Yaourt* Maire ≤ 1g de lipides / pot Gras > 3g de lipides / pot</p> <p>Fromage blanc* maigre 0% MG (= 0 g de lipide !) 20% MG (= 4g de lipides) gras : 40% MG (= 8g de lipides)</p>
	Allégation*	<p>« A teneur en lipides réduite » (2 fois moins gras que l'aliment courant correspondant)</p> <p>« Allégé en graisse » + pourcentage d'allègement</p>
	<p>Ingédients</p> <p>Nature des ingrédients. Position et/ou pourcentage d'un ingrédient gras dans la liste</p>	<p>(Yaourt et fromage blanc au) lait demi-écrémé ou écrémé (limiter ceux au lait entier)</p> <p>Plat cuisiné gras : fromage, huile ou autre ingrédient gras en début de liste.</p>
Proportion des acides gras saturés parmi les lipides totaux : < 35%	<p>Valeur nutritionnelle moyenne</p> <p>Teneur en acides gras saturés</p>	Acides gras saturés ≤ 1/3 de la teneur totale en lipides

* **AET** : Apport Energétique Total c'est-à-dire quantité totale d'énergie apportée sur une journée

* **Allégation** : toute mention qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée possède des caractéristiques particulières liées à son origine, ses propriétés nutritionnelles (ex : riche en calcium), sa nature (ex : nouveau, frais), son mode de fabrication (ex : à l'ancienne), ou toute autre qualité. Les allégations quantitatives sont contrôlées et véridiques.

* Fromages blancs et fromages : leur pourcentage de matières grasses est calculé à partir du produit sans son eau (extrait sec). Un fromage blanc à 20 % ne contient donc pas 20 g de matières grasses pour 100 g de produit. Riche en eau, l'extrait sec est à environ 20 g pour 100 g de produit fini. Finalement, il renferme 4 g de matières grasses pour 100 g de produit fini. C'est différent pour les yaourts. Leur teneur en lipides est souvent indiquée par rapport au produit fini. Les étiquettes des yaourts et des fromages ne sont donc pas directement comparables... Cependant, une harmonisation de ce calcul de teneur est prochainement prévu, le pourcentage de matière grasse sera obtenu à partir du produit fini c'est-à-dire avec son eau.

Légende de la colonne « Information recherchée sur l'étiquette » : apparaissent en gras les informations écrites telles quelles sur l'étiquette, en non gras, le nom des informations sans que son nom n'apparaisse. Exemple : allégation, est terme que l'on ne trouvera pas sur l'emballage, on ne trouvera que « source de... ». Par contre « Ingrédients » apparaît.