



L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



LES DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS

#2

Un grand nombre d'informations se cachent dans la liste des ingrédients. Nous vous guidons pour la déchiffrer.

Les ingrédients sont indiqués par ordre d'importance (**c'est-à-dire de la plus grande quantité en poids à la plus petite**). Attention donc aux produits dont le sucre ou l'huile sont indiqués en première position !

Les additifs peuvent être indiqués par leur nom ou par un code de type « EXXX ». Il est conseillé d'éviter de consommer des produits contenant plus de trois additifs. En effet, ils peuvent être mauvais s'ils sont consommés avec excès.

1

Ingrédients : farine (**blé**), sucre, chocolat au lait (sucre, beurre de cacao, poudre de lait, sel), E427, carbonate d'ammonium, arôme naturel de vanille, sirop de glucose, sel.

2

Il existe 14 allergènes dont la déclaration sur l'étiquette est obligatoire en cas de présence. Ces allergènes **sont indiqués en gras**

3

Certains éléments sont composés de plusieurs ingrédients. Dans ce cas, le détail de leur composition est indiqué entre parenthèses.

4

5

Privilégiez les ingrédients que l'on peut retrouver dans une cuisine : le **sucre** plutôt que le sirop de glucose par exemple.

Bon à savoir

- « Arôme naturel de vanille » : naturel, issu de la vanille
- « Arôme naturel vanille » : naturel, souvent issu de copeaux de bois et non de vanille
- « Arôme » ou « arôme vanille 100 % artificiel.
- Privilégiez les produits avec la liste d'ingrédients la plus courte, ils sont souvent les moins néfastes pour la santé !