

## Informations nutritionnelles

### ENERGIE ET NUTRIMENTS

En plus des informations sur le produit, les étiquettes incluent toute une série d'informations nutritionnelles, notamment la valeur énergétique et les nutriments du produit en question. Il existe plusieurs niveaux d'indication, ce qui veut dire que les étiquettes ne mentionnent pas toutes les mêmes nutriments. En général, les valeurs sont mentionnées par quantité de 100g, de 100ml, ou par portion.

VALEURS NUTRITIVES	POUR 100G	POUR 1 PORTION (45G)
Energie	1770kJ (423 kcal)	191 kcal (10%)
Protéines	8g	3,6g (7%)
Glucides	66g	29,7g (11%)
dont sucres	22g	9,9g (11%)
Lipides	12g	5,4g (8%)
dont acides gras saturés	2,5g	1,1g (6%)
Fibres alimentaires	9g	4,1g (16%)
Sodium	0,20g	0,09g (4%)
Vitamines		
B1	1,2mg (85%)	0,54mg (30%)
B2	1,3mg (80%)	0,59mg (40%)
B6	1,7mg (85%)	0,77mg (25%)
Minéraux		
Fer	7,9mg (55%)	3,56mg (15%)

### VALEUR ENERGETIQUE

On retrouve la valeur énergétique. Cette valeur est exprimée en kilojoules et en kilocalories. Elle correspond au total de la valeur énergétique des nutriments. Si vous cherchez à calculer cette valeur à partir des nutriments, il faut savoir que ce sont les matières grasses qui contiennent le plus de calories. Un gramme de protéines équivaut à 4kcal, idem pour les glucides, alors que pour un gramme de lipides, il faut compter 9kcal.

Mots-clés > 1g de protéines = 4 kcal

Mots-clés > 1g de glucides = 4 kcal

Mots-clés > 1g de lipides = 9 kcal

# alimentarium academy

L'étiquette mentionne parfois le pourcentage que la portion représente par rapport aux recommandations quotidiennes. Dans cet exemple, une portion de 45 grammes représente environ 10% des apports moyens recommandés en calories pour un adulte.

## PROTEINES, GLUCIDES, LIPIDES

Comme vous pouvez le voir, les apports en protéines, glucides et lipides sont exprimés en grammes. Les étiquettes font parfois la différence entre les glucides complexes et les glucides simples. Les **glucides complexes**, comme l'**amidon**, sont des macronutriments que l'on retrouve dans certains aliments comme le pain, le riz ou les légumineuses. Les **glucides simples** sont aussi appelés **sucres** et on les retrouve par exemple dans le miel et les fruits.

En ce qui concerne les lipides, les étiquettes peuvent mentionner la part d'acides gras saturés. Ces **acides gras saturés** sont un type de matières grasses que l'on retrouve surtout dans les aliments d'origine animale et qu'il vaut mieux limiter. On les trouve aussi dans certains produits d'origine végétale, comme les huiles de palme et de noix de coco.

## FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires sont des glucides complexes. Elles ne sont pas digérées par l'organisme et ont donc une faible valeur énergétique. Elles participent au transit intestinal.

## SODIUM

Le sodium est un élément minéral, tout comme le potassium ou le calcium. Il est indispensable, mais un apport trop important en sodium est un facteur de risque d'hypertension artérielle. Le sodium est un important composant du sel.

## VITAMINES ET MINÉRAUX

Sur l'étiquette les vitamines et les minéraux sont exprimés en milligrammes ou microgrammes. Ils sont indispensables au bon fonctionnement du corps mais uniquement en petite quantité.

## ALLÉGATIONS

L'étiquetage nutritionnel est obligatoire si la communication à propos du produit contient des allégations. Les allégations sont des indications que le produit possède des propriétés nutritionnelles particulières. Elles sont **strictement réglementées** et l'Union Européenne exige des preuves scientifiques pour pouvoir les diffuser. Un exemple d'allégation serait le fait qu'un produit est source de calcium qui contribue à la solidité des os ou à la croissance. Dans ce cas, il faut des preuves scientifiques pour pouvoir afficher ces allégations sur une étiquette alimentaire.