

Les 🙌 Vrais et les 🙋 Faux en diététique



L'étiquetage alimentaire



1 L'étiquetage nutritionnel est aujourd'hui obligatoire.

🙋 Faux

L'étiquetage nutritionnel est facultatif. Il devient obligatoire si l'emballage fait référence à une allégation comme « pauvre en matières grasses », « allégée en sucre », « sans sucres ajoutés » etc....

2 Dans la liste des ingrédients ne sont mentionnés que les principaux composants constituant le produit.

🙋 Faux

Tous les ingrédients (matières premières, mais aussi épices, colorants, conservateurs, épaississants ...) doivent apparaître, dans cette liste par ordre décroissant. Le premier ingrédient est celui qui est présent en plus grande quantité.

3 La mention « allégé en sucre » signifie que la quantité de sucre ajouté a été réduite.

🙌 Vrai

Cette mention correspond à un allègement de 25 % par rapport à un produit classique (non allégé) de même catégorie et même marque.

4 Lorsque j'achète un plat cuisiné à base de poisson et non de viande, sa teneur en matières grasses n'est pas toujours plus faible.

 Vrai

Les plats cuisinés à base de poisson peuvent être aussi riches, voire plus riches en lipides que certains plats de viande ; exemple : selon le mode de préparation. Pour faire son choix, il faut regarder la teneur en lipides (matières grasses) pour 100 g.

5 Les produits allégés en sucre sont toujours moins énergétiques que leur équivalent classique.

 Faux

Un produit allégé en sucre contient en moyenne 25 % de sucre en moins que son équivalent classique. Par contre, pour certains produits il est possible que le sucre soit remplacé par un autre ingrédient (graisse, amidon ...).

6 Un laitage qui contient seulement 4,5 % de MG apporte plus de lipides qu'un yaourt au lait entier.

 Vrai

Un laitage à 4,5% MG apporte 4,5 g de lipides pour 100 g contre 3,6 g pour un yaourt au lait entier. Attention ! aux messages publicitaires qui peuvent induire en erreur.

7 Le beurre apporte plus de lipides (matières grasses) que la margarine.

 Faux

Le beurre et la margarine contiennent tous les deux, 82 à 84 % de MG. Ce qui les différencie c'est leur origine : animale pour le beurre et végétale pour la margarine.