

GUIDE DE POCHE

Pour faire tes courses comme un chef !

ÉTAPE 1

**PRÉPARE TA LISTE DE COURSES AVANT
D'ALLER AU SUPERMARCHÉ**

**NE T'ARRÊTE PAS SUR LES PRODUITS EN
TÊTE DE RAYON OU À HAUTEUR DE TES
YEUX, JÈTE UN OEIL À CEUX QUI SONT MOINS
MIS EN AVANT**

**NE T'ARRÊTE PAS AU PACKAGING, ON
RETOURNE LE PRODUIT POUR ANALYSER SON
ÉTIQUETTE**

ÉTAPE 2

La liste d'ingrédients

VÉRIFIE QUE L'ALIMENT CONTIENT LE MOINS DE CONSERVATEURS ET INGRÉDIENTS INDUSTRIELS POSSIBLE (NOTÉ "E" SUIVI D'UN NOMBRE)

LES INGRÉDIENTS SONT NOTÉS DANS L'ORDRE D'IMPORTANCE (PAR QUANTITÉ) : VÉRIFIE QUE LE SUCRE, LES MATIÈRES GRASSES NE SOIENT PAS CITÉS DANS LES 2 PREMIERS INGRÉDIENTS.

TU PEUX CHOISIR DE PRÉFÉRER LES ALIMENTS AVEC DES INGRÉDIENTS COMPLETS, PURS (TYPE PUR CACAO) ETC...)

ÉTAPE 3

Le tableau des valeurs nutritionnelles

ANALYSE DE LA QUANTITÉ DE SUCRE

**ON PRÉFÈRE LE PRODUIT QUI A UNE
QUANTITÉ DE SUCRE MOITIÉ MOINS
IMPORTANTE QUE LA QUANTITÉ DE
GLUCIDES TOTALE**

ANALYSE DE LA QUALITÉ LIPIDIQUE

**ON CHOISIT LE PRODUIT LE MOINS RICHE
EN ACIDES GRAS SATURÉS**

ANALYSE DE LA QUANTITÉ DE SEL

**ON PRÉFÈRE LES ALIMENTS AVEC UNE
QUANTITÉ DE SEL QUI NE DÉPASSE PAS LES
1G/100G**