



Alimentation saine à la portée de tous



FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
LE POUVOIR D'AGIR

Suivez-nous sur frc.ch +  + 

VALEURS NUTRITIVES

Vous repérez-vous dans le trafic ?

Un produit contient-il peu, moyennement ou beaucoup de graisses, de sucres et de sel? Pour décider lesquels consommer avec ou sans modération, lisez l'étiquette!



ALIMENTS

(par 100 g)

	PEU	MOYEN	BEAUCOUP
GRAISSES	jusqu'à 3g	3g à 17,5g	plus de 17,5g
DONT SATURÉES	jusqu'à 1,5g	1,5g à 5g	plus de 5g
SUCRES	jusqu'à 5g	5g à 22,5g	plus de 22,5g
SEL	jusqu'à 0,3g	0,3g à 1,5g	plus de 1,5g

BOISSONS

(par 100ml)

	PEU	MOYEN	BEAUCOUP
GRAISSES	jusqu'à 1,5g	1,5g à 8,75g	plus de 8,75g
DONT SATURÉES	jusqu'à 0,75g	0,75g à 2,5g	plus de 2,5g
SUCRES	jusqu'à 2,5g	2,5g à 11,25g	plus de 11,25g
SEL	jusqu'à 0,3g	0,3g à 0,75g	plus de 0,75g

Certaines boissons contiennent des édulcorants et peuvent avoir un goût très sucré en ayant peu ou pas de sucre. La liste des ingrédients vous renseigne. Source: FDA