

Les fiches pratiques de la Maison

N° 3

Comment remplir mon chariot ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les courses, un moment important !

→ Préparez **votre liste de courses**, établie d'après vos suggestions de menus pour la semaine, et respectez-la !

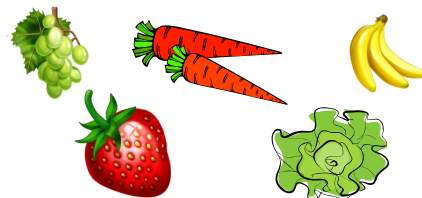
→ Ne faites **pas de réserves** en pensant aux invités imprévus ou aux enfants (amuse-gueules, chocolat, biscuits). Pensez d'abord à vous !



→ Faites vos courses **après un repas** (vous serez moins tenté l'estomac plein).

→ Evitez la cohue, **choisissez les heures creuses** dans les magasins, vous serez plus détendu pour choisir.

→ Sachez que les **légumes surgelés ou en conserve** sont parfois plus riches en vitamines et minéraux qu'un légume frais qui est resté 2 jours sur l'étalage puis 3 jours dans votre réfrigérateur !



→ Au rayon primeur, **suivez la saison** pour les fruits et légumes (ils sont meilleurs et moins chers).

→ Pour vos viandes, **profitez des promotions** (et congelez-en une partie). Choisissez les morceaux maigres des viandes.

→ **Limitez les quantités de fromage** : 1 camembert (250 g) = 8 parts de 30 g = 1 part par jour.



→ Pensez **plus souvent au poisson** (frais, surgelé, ou en conserve au naturel), toujours savoureux et peu gras. Evitez les poissons panés, véritables « éponges » à matières grasses lors de la cuisson.



→ **Faites-vous plaisir** : un « extra » par caddie ! Cette semaine un saucisson, la semaine prochaine une tablette de chocolat ... !

→ Les courses ont un **ordre** : d'abord les produits ménagers et les produits d'épicerie, puis les fruits et légumes, ensuite les produits frais et enfin les surgelés. Mettre immédiatement vos surgelés dans un sac isotherme.

Les additifs à la loupe !



Ces codes un peu mystérieux nous inquiètent souvent. Ils servent simplement à la fabrication ou à la conservation de certains produits :

E100 : colorants (contribuent à l'aspect du produit).

E200 : conservateurs (permettent de conserver le produit plus longtemps).

E300 : anti-oxydants (empêchent la matière grasse du produit de rancir).

E400 : agents de texture (donnent une bonne consistance à l'aliment).

E500 : correcteurs d'acidité.

E900 : édulcorants (donnent une saveur sucrée aux aliments).

Les étiquettes : comment les déchiffrer ?

Mentions obligatoires

- *La dénomination de vente* : c'est l'identité du produit (ex : côte de porc).
- *La liste des ingrédients* : elle permet de connaître la composition des produits. Les ingrédients sont classés par ordre décroissant : **le 1^{er} ingrédient de la liste est celui qui est présent en plus grande quantité.**
- *La quantité nette* : c'est la part consommable.
- *Les dates limites de consommation* :
DLC = date limite de consommation = « à consommer jusqu'au ... »
DLUO = date limite d'utilisation optimale = « à consommer de préférence avant le ... »
- *Le n° de lot de fabrication, le nom et l'adresse du fabricant.*
- *Les conditions de conservation (pour les produits frais ou surgelés).*

Signes officiels de qualité



→ **Label rouge** : indique que le produit possède des caractéristiques lui conférant un niveau de qualité le distinguant des produits courants similaires.



→ **Agriculture Biologique (AB)** : s'applique aux produits dont au moins 95 % des ingrédients sont issus d'un mode de production n'utilisant ni engrais chimiques, ni pesticides de synthèse.



→ **Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)** : concerne les produits typiques d'une région précise, respectant un savoir-faire particulier.



→ **Certification de Conformité** : atteste que le produit possède des qualités ou suit des règles de fabrication particulières.

L'étiquetage nutritionnel

- Sur certains produits, on ne trouve que l'indication de la valeur énergétique (Kcal et KJ), les teneurs en protéines, lipides et glucides.
- Sur d'autres, on trouve les teneurs en fibres, vitamines et minéraux.

Le tableau de la valeur nutritionnelle :

Il permet de :

- Comparer plus facilement les produits.
- Mieux respecter certains régimes spéciaux.
- Augmenter ou diminuer votre consommation de certains nutriments.

Exemple : Céréales aux fruits rouges

	Pour 100 g	
Énergie	374 kcal	
Protéines	14 g	
Lipides ●	1,5 g	
Dont Acides gras saturés	0,5 g	
Glucides	76 g	
Dont sucres ●	23 g	
Dont amidon	53 g	
Fibres	3 g	
Minéraux	Pour 100 g	% des AJR
Fer	10,2 mg	73 %
Phosphore	160 mg	20 %
B1	2,1 mg	147 %
B2	2,4 mg	147 %
PP	26,5 mg	147 %
C	88 mg	147 %

La quantité spécifique d'aliment :

Comparez cette quantité à celle que vous consommez réellement.

Les Apports Journaliers Recommandés :

- ils correspondent aux besoins moyens d'un adulte en bonne santé.
- ils s'appuient sur des recommandations internationales.

À retenir pour choisir le meilleur produit :

- le chiffre des sucres est inférieur au chiffre de l'amidon. ●
- le chiffre des lipides et le chiffre des saturés sont les plus petits possibles. ●
- le chiffre des calories (Kcal ou kJ) n'est pas révélateur de la qualité nutritionnelle :
 - un aliment riche en amidon va être riche en calories, mais il vous convient.
 - des chips sont riches en calories liées aux lipides, donc peu recommandées.

Vous achetez :

un yaourt aux fruits
une crème fraîche
une glace, un entremet
une confiture
un jus de fruits
un soda

Choisissez le avec :

→ 12 % maximum de glucides.
→ 5 %, 8 %, 15 %, 20 % maximum de lipides.
→ 8 % maximum de lipides, et 18 % maximum de glucides.
→ 45 % maximum de glucides.
→ sans sucre ajouté ou pur jus.
→ « light » : sans sucre (remplacé par un édulcorant) : donc pas d'effet sur la glycémie et pas de calories.