

# Les ✌️ Vrai et les 📌 Faux en diététique

## L'étiquetage



1 La mention « *dont amidon* » correspond aux glucides.

✌️ Vrai

L'amidon est un glucide « complexe » ou « lent ». La mention « dont sucres » peut apparaître sous l'appellation « glucides ». Cette mention indique la quantité de glucides « simples ».

2 Pour connaître le taux de matières grasses d'un fromage, je regarde le taux de matières grasses sur la matière sèche.

📌 Faux

Il faut regarder le taux de matières grasses dans le produit fini qui donne la quantité réelle de lipides contenus dans la portion de fromage consommée.

3 Lorsque j'achète des biscuits, il vaut mieux choisir les plus riches en amidon ou « glucides complexes ».

✌️ Vrai

Si cette mention n'apparaît pas dans le tableau de composition nutritionnelle, vous pouvez la déterminer par différence entre la quantité de glucides totaux et de « sucres ». Dans la liste des ingrédients, on doit avoir comme ingrédient majoritaire la farine (glucide complexe = amidon) et non le sucre.

4 Lorsque j'achète un plat cuisiné individuel, il ne doit pas dépasser un poids de 270 g.

 Faux

Pour un plat cuisiné composé de viande ou de poisson et d'un accompagnement de féculents et/ou légumes, il est souhaitable de choisir un plat d'au moins 300 g pour ne plus avoir faim, après le repas. On pourra compléter ce repas en y ajoutant un laitage et/ou un fruit.

5 Dans la liste des ingrédients d'un cacao en poudre, le cacao est en première position, avant le sucre. Cela signifie qu'il y a plus de sucre que de cacao.

 Faux

Les ingrédients apparaissent dans « la liste des ingrédients » par ordre décroissant. Le premier ingrédient est celui qui est présent en plus grande quantité. Cette indication est utile surtout si la valeur nutritionnelle ne figure pas sur l'emballage.

6 Une bouteille de jus d'orange où l'on trouve la mention « Sans Sucres Ajoutés » signifie qu'il contient uniquement le sucre du fruit.

 Vrai

La mention « Sans Sucres Ajoutés » signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté lors de la fabrication. Ce jus d'orange apporte tout de même du sucre : le fructose, qui est le sucre des fruits.