

4 ASTUCES POUR BIEN CHOISIR UN PRODUIT

① Méfiez-vous des **APPARENCES** et des **LOGOS santé**



➔ Utilisez plutôt le **tableau de valeur nutritive** et la **liste d'ingrédients** !

② Attention à la **portion de référence**

Tartinade au chocolat et aux noisettes

Valeur nutritive	
Per 1 tbsp (19 g)	
par 1 c. à table (19 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	Calories 100



Vous **contentez-vous** seulement de **1** c. à table ?

③ Attention aux **formats** d'emballage!

Pour **comparer** les produits, fiez-vous au **prix par 100 g**



④ Considérez les produits **moins visibles** !



Les produits à la **hauteur de vos yeux** ne sont pas forcément les plus intéressants...