

# Le Nutri-Score



Petit logo apposé sur les emballages qui note les produits

\* **A, vert foncé**, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel

\* jusqu'à **E, orange foncé**, pour les moins favorables.

Le Nutri-Score rend les informations nutritionnelles plus faciles à décrypter.

Il classe chaque produit en prenant en compte la teneur :

- **en nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...
- **en nutriments à limiter** : calories, acides gras saturés, sucres, sel

Il est préférable de cuisiner des plats maison, avec des aliments bruts, locaux, de saison.

Par manque de temps ou d'envie, et selon les produits, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est bien utile pour comparer les produits en un coup d'œil et identifier ceux de **meilleure qualité nutritionnelle**.

Utilisez le Nutri-Score pour

- **Comparer les produits d'un même rayon** : EX les céréales du petit-déjeuner, qui peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
- **Comparer un même produit de différentes marques** : EX lasagnes à la bolognaise, qui peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques
- **Comparer des produits qui se consomment à la même occasion** : en entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. EX pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.

