

NUTRI-SCORE

LE CHOIX DE BIEN MANGER AU QUOTIDIEN



QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

C'est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit ou d'une recette en le positionnant sur une échelle de 5 couleurs et lettres, «**A vert**» étant un produit de meilleure qualité nutritionnelle.

COMMENT EST-IL CALCULÉ ?

La calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales et tient compte :

- **Des nutriments et aliments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs, fruits à coque, huile olive/colza/noix)
- **De l'énergie et des nutriments à limiter** (énergie, acides gras saturés, sucres, sel)



COMMENT UTILISER LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score vous permettra de mieux gérer votre **équilibre alimentaire sur une période de plusieurs jours**, et ceci de façon simple, sans contrainte et tout en se faisant plaisir !

L'objectif n'est pas de choisir que des **A** ou **B** et d'exclure les **D** ou **E**, mais d'équilibrer le plateau avec une entrée, un plat complet et un dessert tout en connaissant la qualité nutritionnelle des différentes recettes proposées.

Le Nutri-Score sera identifiable grâce aux logos ci-contre apposés en face de chaque recette dans votre restaurant.



NUTRI-SCORE

LE CHOIX DE BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

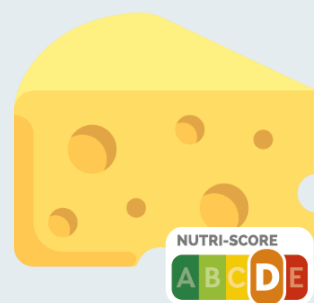


LES SAUCES DES VIANDES ET POISSONS SONT-ELLES INCLUSES DANS LE CALCUL ?

OUI - Le calcul du Nutri-Score comprend l'ensemble des produits et donc des nutriments présents dans la recette comme elle vous est présentée dans le menu.

MAIS ALORS, UN PLAT CLASSÉ **E** EST-IL FORCÉMENT À ÉVITER ?

NON - Aucun aliment n'est à éviter même si certains sont à limiter. De plus, certains aliments notés **D** ou **E** apportent des éléments essentiels en quantité importante comme les fromages riches en calcium indispensable à la croissance. **Manger doit satisfaire les besoins nutritionnels mais également être associé à un moment de plaisir.**



ET, UN PLAT CLASSÉ **A** EST-IL TOUJOURS LA MEILLEURE OPTION ?

NON - L'alimentation nous apporte de quoi faire fonctionner notre corps, il est donc important de varier les aliments. Par exemple, même si le plat végétarien a un Nutri-Score plus favorable que le sauté de bœuf, le fer présent dans les produits carnés est mieux absorbé que le fer d'origine végétale. **Ainsi, pour une bonne santé, il est donc important de varier son alimentation.**



FAITES-VOUS PLAISIR EN MANGEANT SAINEMENT !



COOK AND STYLE

ARRÈGE