



DIETNEWS AVRIL 2017

Logo nutri-score

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42
Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57
Vos Diététiciennes Nutritionnistes

NUTRI-SCORE : UN NOUVEAU LOGO NUTRITIONNEL APPOSE SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES

Un repère nutritionnel pour favoriser une bonne alimentation, facteur de bonne santé *(source <http://santepubliquefrance.fr>)*

Une **alimentation équilibrée** favorise une bonne santé et joue un rôle dans la prévention et l'amélioration du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2 mais aussi de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. **Près de 7 millions d'adultes sont obèses soit 15 % des français et un tiers des adultes est en surpoids.**

Jusqu'à aujourd'hui repérer si un produit est bon pour la santé est un exploit

Pour le consommateur, déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires est un vrai casse-tête ! De nombreuses informations figurent sur les emballages, mais elles sont souvent complexes et illisibles. Pourtant, ce déchiffrage s'avère nécessaire pour savoir si l'aliment en question est bon ou mauvais pour la santé.

Objectif de simplification

La loi de modernisation de notre système de santé a inscrit dans le droit la possibilité de recommander un **système d'étiquetage nutritionnel pour faciliter le choix d'achat du consommateur, au regard de la composition nutritionnelle des produits.** Dans ce cadre, dès le mois de mars 2015, une concertation a été conduite avec des représentants des industriels, des distributeurs, des consommateurs, des autorités sanitaires et des scientifiques pour définir les modalités de mise en place de cet étiquetage. Plusieurs logos ont ainsi été proposés, dont le **logo Nutri-score qui a été finalement retenu.**



Objectifs de santé publique

L'objectif est de rendre plus compréhensibles les informations actuelles, qui ne sont guère lisibles par les consommateurs, et d'inciter les Français à écarter les produits riches **en gras, en sel et en sucre**, pour lutter notamment contre la progression de l'obésité.

Une échelle de cinq couleurs

Inspiré du modèle britannique à trois couleurs, le Nutri-Score, également appelé « 5 C », propose une échelle de cinq couleurs allant du vert au rouge en fonction de plusieurs paramètres :

Pour déterminer la couleur d'un aliment se cache une formule scientifique qu'il faut pondérer d'une part de nutriments négatifs (calories, acides gras saturés, sucres et sels) avec une part d'apports positifs (fruits et légumes, protéines, fibres).

Plus particulièrement la formule de calcul tient compte :

- De la valeur énergétique (en kJ)
- Des sucres
- Des protéines
- Des fibres
- Du sel ou sodium
- De la teneur en fruits et légumes
- Des acides gras saturés

Ce logo répartit ainsi les produits en cinq classes : **du vert pour les produits de très bonne qualité nutritionnelle à l'orange foncé pour ceux dont il vaut mieux limiter la consommation.**

Il permet ainsi aux consommateurs de savoir, en un coup d'œil, laquelle des pizzas ou des céréales de petit-déjeuner est la moins grasse, salée ou sucrée.



Le système Nutri-score permet de montrer que les aliments les plus nutritionnellement corrects ne sont pas toujours ceux que l'on croit. "Parmi les céréales par exemple: certains müeslis, réputés "sains", sont moins bien classés que des céréales fourrées au chocolat".

Dès avril sur les emballages, si les industriels le veulent bien

Le nouveau logo sera certes apposé dès avril sur les emballages des aliments, mais il restera facultatif. En effet, la réglementation européenne (règlement Inco) ne prévoit qu'une application volontaire. Les industriels seront tout à fait libres d'apposer ou non Nutri-score sur leurs emballages – voire d'utiliser un autre logo s'ils le souhaitent.

Fleury Michon a d'ores et déjà déclaré qu'il intégrerait ce nouveau système sur l'ensemble de ses produits. En revanche, six poids lourds de l'agroalimentaire (Pepsico, Coca-Cola, Mars, Mondelèz, Unilever et Nestlé) ont annoncé tout récemment qu'ils allaient développer leur propre logo.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

| | Déjeuner | Diner |
|-----------------|--|--|
| Lundi | Salade de quinoa Poulet Aubergines grillées à la provençale Ile flottante | Potage en julienne Crêpes béchamel/champignon/jambon Pomme |
| Mardi | Bavette à l'échalote Frites/Haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme/framboise | Fond d'artichaut/œuf mollet Pain/plateau de fromages Poire |
| Mercredi | Salade de carottes et chou blanc râpé Filet de cabillaud au curry Pommes de terre vapeur Faisselle et son coulis de fruits rouges | Potages de légumes du soleil Lentilles Saucisses de volaille Yaourt nature Fraises au sucre |
| Jeudi | Salade d'endives aux noix Gigot d'agneau Flageolets Fromage blanc Kiwis | Pomme granny/chèvre/miel/salade Pâtes chinoises aux légumes et crevettes Sorbet framboise |
| Vendredi | Betteraves/salade de mâche Poulet au lait de coco Semoule Petits suisses Ananas | Gratin de pomme de terre/chou-fleur et dés de jambon à la béchamel Salade verte Compote pomme framboise |
| Samedi | Tomates farcies/Riz créole Camembert Salade de fruits frais | Plat tunisien aux haricots blancs/sauce loubia Lait fermenté Salade d'oranges/cannelle |
| Dimanche | Carpaccio de saumon/chèvre/avocat Risotto aux asperges Gâteau à l'ananas | Gratin de chou-fleur/pommes de terre/ saucisses Yaourt aux fruits Mangue |

POMME GRANNY/CHEVRE/MIEL

INGREDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 pommes granny smith
- 2 crottins de chavignol
- 4 cuillères à café de miel
- Poivre



PREPARATION

Laver les pommes.

Couper 4 grosses rondelles épaisses (2 cm) dans les pommes sans les éplucher et les déposer sur 4 carrées de papier sulfurisé.

Poser sur chaque rondelle un demi-chavignol, une cuillerée à café de miel et une pincée de poivre. Les faire cuire 5 à 7 min sous le grill du four en les surveillant.

| | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 198 | 9 | 8 | 23 |

Equivalence => 1 part = 1 produit laitier + 1 portion de fruits

CARPACCIO CHEVRE/SAUMON/AVOCAT

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 avocats bien mûrs
- 4 tranches de saumon fumé
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Le jus d'1 citron
- 1 petite gousse d'ail, 1 oignon blanc
- Quelques gouttes de Tabasco, sel, poivre



PREPARATION

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux, séparez la chair de l'écorce puis taillez-les en dés. Mélangez-les dans un saladier avec l'oignon ciselé, le jus de citron, du sel et 4 à 6 gouttes de Tabasco. Découpez les tranches de saumon fumé en lanières.

Mélangez le fromage frais, la crème fraîche, l'ail pressé, l'huile, du sel et un peu de poivre.

Posez l'emporte-pièce sur une assiette et tapissez le fond d'une couche de dés d'avocat. Recouvrez de lamelles fumées. Terminez par 2 cuillères de fromage frais.

| | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 303 | 20 | 22 | 6 |

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 2 càs de matières grasses

PLAT TUNISIEN/SAUCE LOUBIA

INGREDIENTS (4 personnes)

- 3 tomates ,1 oignon
- 400 grammes de viande de bœuf en morceaux
- 1 cuillère à soupe et demie de concentré de tomate
- 1 piment vert coupé en deux
- 400 de haricots blancs cuits
- Sel, poivre, coriandre en poudre, piment rouge doux
- 2 CS d'huile



PREPARATION

Faire cuire les haricots blancs.

Mixer les tomates au robot et verser le coulis obtenu dans une marmite, hors du feu. Y ajouter l'oignon grossièrement coupé, les morceaux de boeuf, le sel, le poivre, la coriandre, le piment rouge doux ainsi qu'un peu d'huile.

Faire cuire en remuant de temps en temps à feu moyen pendant 20 minutes puis ajouter le concentré de tomate et continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Ajouter de l'eau chaude et le piment vert coupé en deux puis laisser cuire avec le couvercle fermé pendant 30 minutes. Plonger enfin les haricots déjà cuits dans la sauce puis les laisser cuire pendant un quart d'heure.

Source: Recette de Plat tunisien aux haricots blancs: sauce loubia (www.lesfoodies.com)

| | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 315 | 24 | 16 | 19 |

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 càs de matières grasses + 100 g de féculents cuits.