



On retrouve sur les emballages des informations commerciales (le nom du produit et la marque par exemple) mais aussi des informations obligatoires et pratiques !

Les informations nutritionnelles, la liste des ingrédients, la date limite de consommation, la date limite d'utilisation optimale, le mode d'emploi et de conservation. Comment s'y repérer ?

Etiquetage nutritionnel :

Informations relatives au contenu en énergie et nutriments.

DLUO (date limite d'utilisation optimale) ou DDM (date de durabilité minimale) :

Le produit peut être consommé après cette date, mais son goût et sa texture peuvent être altérés.

Date de fabrication

DLC (date limite de consommation):

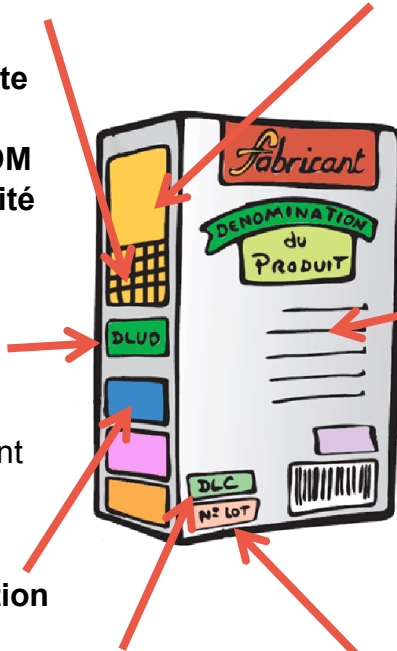
Ne pas consommer le produit après la date indiquée.

Mode d'emploi du produit et conseils de conservation

Liste des ingrédients :

Les ingrédients sont rangés selon leur quantité. L'ingrédient qui apparaît en premier est celui qui est présent en plus grande quantité. La liste doit être courte. Plus elle est longue, plus cela indique l'ajout d'additifs ou de processus industriels superflus. On trouve aussi les allergènes présents dans le produit.

Numéro de lot de fabrication



Les valeurs nutritionnelles

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)
Protéines	6,8 g
Glucides dont sucres	56 g 55 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g 10,3 g
Fibres	4 g
Sodium	0,03 g

On y retrouve l'énergie contenue dans le produit, les protéines, les glucides (c'est-à-dire les sucres lents et les sucres rapides), les lipides (matière grasse), les fibres et le sodium (un ingrédient du sel).

Les labels

Un label est un logo qui permet d'identifier un produit avec des caractéristiques spécifiques.



AB : L'aliment est issu de l'agriculture biologique



Label Rouge : l'aliment a une qualité gustative supérieure



AOP : l'aliment est produit dans une région et avec un savoir-faire spécifiques

Les additifs alimentaires

Ce sont des substances que l'on ajoute dans les produits pour améliorer leur conservation, leur texture... Certains sont naturels, à base d'algues par exemple, d'autres sont chimiques.



Particularité des œufs

Plus le chiffre imprimé sur l'œuf (avant les lettres FR) est bas, plus les œufs sont de meilleure qualité. 0 indique la meilleure qualité.

Caractère imprimé sur l'œuf avant les lettres FR	Traduction et mention obligatoire sur la boîte
0	œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)
1	œufs de poules élevées en plein air
2	œufs de poules élevées au sol
3	œufs de poules élevées en cage