

LES PLATS PRÉPARÉS

La composition nutritionelle :

Regardez sur l'emballage, le tableau de la valeur nutritionnelle moyenne pour le plat :

- ✔ La quantité de protéines doit être supérieure à celle des lipides.
- ✘ La quantité totale des lipides ne doit pas dépasser 15 g.

Exemples :

Saumon atlantique et ses petits légumes	Informations nutritionnelles moyennes pour 100 g	Informations nutritionnelles moyennes pour ce plat
Protéines	11 g	**22 g**
Lipides	5 g	**10 g**
Glucides	2,7 g	5,4 g
Dont sucres	0,7 g	1,4 g

Tous les critères sont remplis. Néanmoins, il manque le féculent donc je complète ce plat avec 2 tartines de pain et je termine par un fruit et un laitage pour un repas bien équilibré.



La qualité de la recette :

Regardez la liste des ingrédients, les listes les plus courtes sont souvent les meilleures !

En effet, la composition du repas se rapproche alors de celle du plat maison.
Sachez aussi que les **ingrédients arrivant en tête** de liste sont **majoritaires** dans le plat.

- ✗ Évitez certains produits : matières grasses hydrogénées, les huiles de palme ou intitulées « matières grasses végétales ».
- ✓ Préférez l'huile d'olive, tournesol, colza...
- ✓ De la même façon préférez une petite quantité de sucre au sirop de glucose-fructose.

La quantité de sel :

Souvent en quantité importante dans les plats préparés il est pourtant souhaitable d'en limiter la consommation. Essayez de ne pas dépasser une quantité de 400 mg de sodium soit **1 g de sel pour 100 g**.

