



Comment lire une étiquette?



1. LISTE D'INGRÉDIENTS

- Contient tous les ingrédients, **par ordre décroissant**. Premier ingrédient = celui qui figure en plus grande quantité.
- Montre la **composition** du produit et donne une idée de la **proportion** des différents ingrédients.

FR **BE** INGRÉDIENTS : **Blé** complet 50,9%, riz 37,3%, sucre, flocons d'**avoine** complète 7,1%, sirop de sucre inverti, extrait de malt d'**orge**, carbonate de calcium, sel, sirop de glucose, mélasse, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras ; antioxydant : extrait riche en tocophérols ; fer, vitamines B3, B5, B6, B2, B9.
Peut contenir du **lait**, des **arachides** et des **fruits à coque**.

2. ALLERGÈNES

- Les **14 allergènes** dont la déclaration est obligatoire, doivent pouvoir être facilement identifiés.

Céréales contenant du **gluten**, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait (lactose inclus), fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin, mollusques.

4. L'APPORT DE RÉFÉRENCE (AR)

- Permettent de **situer** l'apport en calories et en certains nutriments d'un aliment par rapport aux **besoins de la journée**.
- Donnés pour 2000 kcal, ce qui correspond aux apports de référence pour un adulte-type.
- Toujours donnés **pour une portion d'aliment recommandée**



3. COMPOSITION

NUTRITIONNELLE

- 7 mentions sont obligatoires (pour 100 g): valeur énergétique, matières grasses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel.
- Les informations peuvent être données **par portion**.
- Les informations par portion peuvent aussi être exprimées en pourcentage de l'**Apport de Référence (AR)**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / DECLARACIÓN NUTRITIVA	Por 100g	Por Porción 30g ± 125 ml	Por 100g de cereal no enriquecido	Por 100g de cereal enriquecido
Energía / Valor energético	467 kJ (110 kcal)	140 kJ (33 kcal)	140 kJ (33 kcal)	140 kJ (33 kcal)
Materia grasa	1.8g	0.5g	1.8g	1.8g
de los cuales saturados	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
Glúcidos	67.0g	20.1g	67.0g	67.0g
de los cuales azúcares	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
Proteínas	14.0g	4.2g	14.0g	14.0g
Sodio	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g

PAR PORTION DE 30G DE CÉRÉALES

Energie 467kJ 110kcal	Matières grasses 0.5g	Acides gras saturés 1%	Sucre 3.2g	Sel 0.27g
6%	1%	1%	4%	5%

de l'AR pour un adulte *

* Apport recommandé pour un adulte (8 400 kJ / 2 000 Kcal)

5. DATE D'EXPIRATION

- Il s'agit de la **date jusqu'à laquelle** le produit (encore fermé) garde toutes ses propriétés, pour autant qu'il soit conservé comme préconisé par le producteur. Cette date est précédée des mentions :
- « **à consommer de préférence avant le** » (fin) ou
- « **à consommer jusqu'au** » et s'applique aux produits qui d'un point de vue microbiologique sont très périssables et peuvent donc rapidement constituer un danger pour la santé.

6. NUTRI-SCORE

- Mention non obligatoire mais recommandée par le Service Public Fédéral.
- Fait le bilan des composantes favorables et défavorables d'un aliment.
- Aide à comparer les produits dans une même catégorie.



7. DES SIGNES POSITIFS

- Moins de: graisses saturées, sel, sucres,...
- Plus de: fibres, céréales complètes, vitamines,...
- Ces signes positifs peuvent être recherchés dans la composition nutritionnelle ou la liste des ingrédients, et sont parfois mis en évidence sur l'emballage.

Cereais Intégralis Ingredientie N°1
Cereales Integrales Ingredientie N°1
Céréales complètes 1^{er} ingrédient
Volkorengranen 1^{ste} ingrediënt



8. AUTRES

INFORMATIONS UTILES

- Dénomination du produit
- Mode de préparation
- Poids
- Mode de conservation
- Service consommateur

Référence: Règlement 1169/2011 relatif à l'information du consommateur sur les denrées alimentaires.



Réalisé à l'initiative de:



Nestlé®

À l'attention des professionnels de santé
© 2021