

NUTRI-SCORE

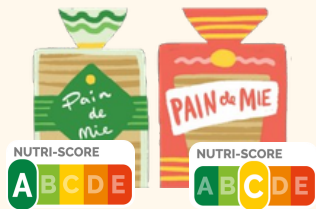


Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages. Il classe les produits de A (vert foncé), les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E (rouge), les moins favorables.

Il a été développé par des équipes de recherche composées de scientifiques, médecins et nutritionnistes.



LE NUTRI-SCORE PERMET DE COMPARER RAPIDEMENT DES PRODUITS SIMILAIRES ET DE REPÉRER CEUX DE MEILLEURE QUALITÉ NUTRITIONNELLE.



Par exemple, le pain complet est souvent classé A ou B, tandis que le pain blanc est plutôt classé C.

LES PRODUITS CLASSÉS C, D OU E PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS, MAIS PLUTÔT EN QUANTITÉ MODÉRÉE ET DE FAÇON OCCASIONNELLE.



Le Nutri-Score n'est pas obligatoire : son affichage repose sur une démarche volontaire des entreprises.

SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DES ARTICLES ET DES DOCUMENTS DISPONIBLES SUR [MANGER-BOUGER.FR](https://mangerbouger.fr) *

MANGERBOUGER

*Sauf : <https://www.ameli.fr/loire/assure/sante/assurance-maladie/comment-reduire-mon-risque-cardiovasculaire/mieux-prevenir-le-risque-cardiovasculaire/les-conseils-pour-reduire-mon-risque-cardiovasculaire-au-quo/alimentation>

OPENFOODFACTS

[HTTPS://PLAY.GOOGLE.COM/STORE/APPS/DEV?ID=4712693179220384697&UTM_SOURCE=OFF](https://play.google.com/store/apps/dev?id=4712693179220384697&utm_source=off)



LA FABRIQUE DES MENUS

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus>

LE CALENDRIER DE SAISON

<https://www.alcool-info-service.fr/sinformer-et-evaluer-sa-consommation/alcool-et-fetes/une-soiree-reussie-ca-se-prepare>



LES PRODUITS ECONOMIQUES

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/les-aliments-economiques>

MANGER, LES BONS REFLEXES



Mieux manger tout en se faisant plaisir, c'est possible

Pour que
CHAQUE CONTACT COMPTE

#P3C



AUGMENTER

AUTANT QUE POSSIBLE

REDUIRE



ALCOOL
Max. 2 verres par jour, 10 par semaine et 2 jours sans alcool



VIANDES (HORS VOLAILLE)
Max 500gr par semaine



CHARCUTERIE

BIO

LE BIO



ALIMENTS COMPLETS
min 1 fois par jour



ALLER VERS



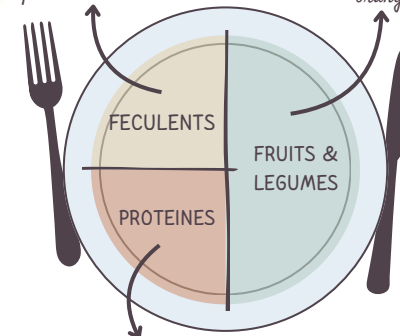
PRODUITS LAITIERS NON-SUCRÉS

1-2 par jour

ASSIETTE IDEALE



Pain complet, pâtes complètes, riz complet, quinoa, pommes de terre, patates douces, etc.



Brocoli, carottes, poivrons, poireaux, chou rouge, épinards, tomates, courge, etc.
Fraises, pommes, poires, ananas, oranges, etc.



Viandes maigres, poulet, poisson, œufs, haricots, lentilles, pois chiches, tofu, yaourt, fromage, etc.



LA FABRIQUE DES MENUS



Pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, la Fabrique à Menus vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.



CE CONTENU EST ISSU DES INFORMATIONS DISPONIBLES SUR **MANGER BOUGER**

Pour que **CHAQUE CONTACT COMPTE**

#P3C

* <https://www.ameli.fr/loire/assure/sante/assurance-maladie/comment-reduire-mon-risque-cardiovasculaire/mieux-prevenir-le-risque-cardiovasculaire/les-conseils-pour-reduire-mon-risque-cardiovasculaire-au-quo/alimentation>