



MANGER EQUILIBRE.....

AU JUSTE PRIX

Pour L'AVIE La Bridoire

21 janvier 2025



**MILITANT
EXPERT
INDEPENDANT**

**Une Fédération depuis 1951
135 associations locales
120000 adhérents
4300 bénévoles**

Que Choisir effectue une série d'enquêtes approfondies et publie mensuellement les résultats de ses tests comparatifs, tant de produits que de services dans son magazine.

L'indépendance étant une valeur fondamentale de l'UFC-Que Choisir, ces revues sont sans publicité et ne vivent que des recettes liées aux abonnements et aux ventes au numéro.

En plus du mensuel, l'UFC-Que Choisir édite aussi Que Choisir Budgets, Que Choisir Santé, Que Choisir Pratique et des livres :



QUE CHOISIR
MENSUEL



QUE CHOISIR
BUDGETS



QUE CHOISIR
PRATIQUE



QUE CHOISIR
SANTÉ



QUE CHOISIR
LIVRES

**EN SAVOIE :
Aix les Bains, Alberville, Chambéry**

Notre présence sur internet et les réseaux sociaux :

- Site internet : <https://www.quechoisir.org/>
- Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/ufcquechoisir>
- Instagram : <https://www.instagram.com/ufcquechoisir/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/UFCquechoisir/>
- Twitter : <https://twitter.com/UFCquechoisir>
- LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/ufc-que-choisir>



Qui êtes vous?

**Prénom ou/et nom,
qui fait les courses,
où,
plaisir/corvée,
Difficile....**



Pourquoi s'intéresser à l'alimentation ?

Vos réponses

la santé

le budget

le plaisir.....

- Pourquoi la santé ?

Surpoids Obésité



**Des causes multifactorielles : facteurs génétiques, sédentarité
mais l'alimentation est le facteur prépondérant**

evolution des modes de préparation alimentaires qui font désormais la part belle aux aliments d'origine industrielle,

des recettes des industriels qui contiennent de grandes quantités de matières grasses, de sucre ou de sel

Les responsabilités des industriels :

- Des recettes trop riches en sucre, sel et/ou mat. Grasses
- Un marketing agressif en direction des jeunes consommateurs
- Une opacité sur la qualité nutritionnelle des aliments

Les mesures des pouvoirs publics :

- ⇒ Quasiment rien
- ⇒ Un étiquetage nutritionnel obligatoire
- ⇒ Le PNNS
- ⇒ L'officialisation du nutriscore

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Le sujet aujourd'hui :

Manger équilibré au juste prix, au prix juste

Devenir un consommateur éclairé

Dans un budget restreint, quels sont les critères qui permettent de choisir un produit offrant un bon rapport qualité nutritionnelle/prix?

Connaitre ses critères d'achat

Comparer les produits alimentaires



Séquence 1 : Connaitre ses critères d'achat

Au moment de l'achat, pour quelles raisons ou quels critères choisissez vous tel ou tel produit?

1 réponse par post-it



Des critères d'achats multiples que chacun priorise en fonction de sa culture, de ses habitudes, de ses moyens.



Séquence 2 : **Comparer les produits selon des critères objectifs.**

Le taux de matières grasses (inférieures à 10%)

Le taux de sucre pour 100g ou 100ml (inférieur à 20g= 4 morceaux de sucre)

La teneur en sel (6g par jour)

L'affichage nutritionnel

Grossi 3 fois



Déclaration nutritionnelle	pour 100 g	% des AQR**
Énergie	452 kJ 107 kcal	5 %
Matières grasses dont acides gras saturés	2,7 g 1,0 g	4 % 5 %
Glucides dont sucres	16,5 g 13,3 g	6 % 15 %
Protéines	3,5 g	7 %
Sel	0,10 g	2 %
Calcium	120 mg	15 %

**AQR : Apport Quotidien de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal par jour)

Une alimentation variée et équilibrée, accompagnée d'une activité physique régulière est essentielle pour votre santé.



TEST

- Une video de l'UFC Que Choisir



Décrypter les étiquettes

Et choisir



CEREALES

... sur www.kellogg.com **Source de vitamines
 gs.com **Bron van vitaminen D, B1, B2, B3, B6, B9 & B12. Het is belangrijk een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde



NOTRE RECETTE ONS RECEPT

(FR) PÉTALES DE MAÏS DORÉS AU FOUR ENRICHIS EN VITAMINES ET FER.

INGRÉDIENTS: Maïs, extrait de malt d'orge, sucre, sel, niacine, fer, vitamine B6, riboflavine, thiamine, acide folique, vitamine D, vitamine B12.

Allergènes: voir les ingrédients en gras.

Peut contenir gluten provenant d'autres céréales.

À consommer de préférence avant le : (JJ/MM/AA) : voir dessus du paquet.

À conserver dans un endroit sec.

(NL) GEROOSTERDE MAÏSVLOKKEN VERRIJKT MET VITAMINEN EN IJZER.

INGREDIËNTEN: Maïs, **gerstemextract**, suiker, zout, niacine, ijzer, vitamine B6, riboflavine, thiamine, foliumzuur, vitamine D, vitamine B12.

Voor allergenen: zie ingrediënten in vet gemarkeerd.

Bevat mogelijk gluten uit andere granen.


Ten minste houdbaar tot: (DD/MM/JJ): zie bovenkant.

Op een droge plaats bewaren.

NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES ONZE NUTRITIONELE INFORMATIE

	/100g %AR/RJ*	/30g %AR/RJ*	
Énergie / Energie	1604kJ 378kcal	481kJ 113kcal	6%
Matières grasses / Vetten	0.9g	0.3g	0.4%
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	0.2g	0.1g	1%
Glucides / Koolhydraten	84g	25g	10%
dont sucres / waarvan suikers	8.0g	2.4g	3%
Fibres alimentaires / Vezels	3.0g	0.9g	
Protéines / Eiwitten	7.0g	2.1g	4%
Sel / Zout	1.1g	0.34g	6%
Vitamines / Vitaminen:			
Vitamine D	8.4µg 168%	2.5µg 50%	
Thiamine	0.91mg 83%	0.27mg 25%	
Riboflavine	1.2mg 86%	0.36mg 25%	
Niacine	13mg 83%	4.0mg 25%	
Vitamine B6	1.2mg 86%	0.36mg 25%	
Acide folique / Foliumzuur	166µg 83%	49.8µg 25%	
Vitamine B12	2.1µg 84%	0.63µg 25%	
Sels minéraux / Mineralen:			
Fer / Ijzer	8.0mg 57%	2.4mg 17%	

*Apport de référence pour un adulte-type /
 Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
 (8400 kJ/2000 kcal)



Cocoa

INGREDIENTS

(DE) KNUSPRIGE GETREIDEKISSEN MIT EINER FÜLLUNG MIT MILCHSCHOKOLADE, ANGEREICHERT MIT VITAMINEN.
 ZUTATEN: Getreidemehle (55%) (Weizen, Hafer, Reis), Füllung mit **Milchschokoladengeschmack** (Pflanzenöle (Raps, zertifiziert nachhaltiges Palm) in veränderlichen Gewichtsanteilen, Zucker, **Milchschokolade** (8.5%) (Zucker, Kakaomasse[^], **Süßmilchpulver**, **Milchfett**, **Vollmilchpulver**, Kakaopulver[^]), Glukosesirup, fettarmes **(Sojalecithin)**, Citronensäure), Zucker, Salz, Farbstoff (Annatto Norbixin, Carotin), Riboflavin, Thiamin, Vitamin B6, Vitamin B12, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, Alpha-Tocopherol). [^]Rainforest Alliance-zertifiziert. Erfahren Sie mehr unter ra.org. Allergene Zutaten sind fettgedruckt. Kann enthalten: Gluten anderer Getreidesorten, Schalenfrüchte. Mindestens haltbar bis: siehe Deckel. Kühl und trocken lagern.

(SV) (DA) (NO) BLANDADE KUDDAR AV SÄDESLAG, INNEHÄLLANDE EN FYLLNING AV MJÖLKCHOKLAD, BERIKADE MED VITAMINER / MORGENMADSPRODUKT AF BLANDEDE KORNSORTER, INDEHOLDER PUDER MED FYLD AF MELKECHOKOLADESMAG, BERIGET MED VITAMINER / BLANDEDE KORNPUDER SOM INNEHOLDER ET FYLL MED MELKESJOKOLADESMAG, BERIKET MED VITAMINER.

INGREDIENSER: Spannmålsmjöl / kornmel (55%) (vete / hvete / hvete, havre, ris), fyllning med **mjölkchoklad** / fylt med smak av **melkesjokolade** / fyld med smag af **mælkechokolade** (vegetabiliska oljor / oljer (rapsfrö, certifierad / certifieret / sertifisert hållbar / bæredygtig / bærekraftig palm) i varierande proportion / i variabelt, socker / sukker, **mjölkchoklad** / **melkesjokolade** / **mælkechokolade** (8.5%) (socker / sukker, kakaomassa[^], **mjølkvassel** / **melkemasse** / **mælkevalle-pulver**, **mjolk** / **melke** / **mælke-fett**, **helmjölk** / **helmelks** / **sødmælks-pulver**, kakaomør[^]), glukosesirap / glukosesirup, fettreducerat / fettreduceret / fedtfattigt-kakaopulver[^], **helmjölk** / **helmelks** / **sødmælks-pulver**, **skummjolk** / **skummetmelk** / **skummetmælks-pulver**, emulgeringsmedel / emulgator (**soja** / **soya**-lecithin), citronsyra / sitronsyre), socker / sukker, salt, färgämnen / farver / farger (annattoextrakt / annattoekstrakter / -norbixin, karotener / carotener), riboflavin, tiamin, vitamin B6, vitamin B12, antioxidantmidler / antioxidantmidler (askorbinsyre / askorbinsyre).



Muesli

30% FRUITS & NOIX

INGRÉDIENTS

Céréales Complètes (59%) (Flocons d'**Avoine**, Flocons de **Blé**, Flocons de **Blé** Grillés), Fruits Secs & Noix (30%)

(Raisins Secs, Abricots secs hachés, Tranches de Pommes Séchées,

Éclats de Noix de Coco Grillés, **Noisettes**

Hachées Grillées, **Amandes** Effilées),

Flocons d'**Orge**, Graines de Tournesol.

Informations sur les allergènes :

les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, sont indiqués en **gras**.

Peut contenir également :

Autres Sources de Gluten, Autres Noix.

A

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1523 kJ 362 kcal	684 kJ 162 kcal
MATIÈRES GRASSES	7,2 g	3,2 g
dont acides gras saturés	2,0 g	0,9 g
GLUCIDES	59,6 g	26,8 g
dont sucres	17,2 g	7,7 g
FIBRES ALIMENTAIRES	8,8 g	4,0 g
PROTÉINES	10,2 g	4,6 g
SEL	0,03 g	0,01 g

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	% AR** (pour 100 g)
THIAMINE (VIT. B1)	0,23 mg	21%
POTASSIUM	524 mg	26%
PHOSPHORE	258 mg	37%
MAGNÉSIUM	90,0 mg	24%
FER	3,4 mg	24%
ZINC	1,8 mg	18%

B



SANS
SANS ARômes ARTIFICIELS
SANS COLORANTS
SANS OGM

CRISP

4 NOIX
AMANDES, NOIX DU
BRÉSIL, NOISETTES ET
NOIX DE PÉCAN

INGRÉDIENTS

Céréales complètes (48%) (flocons d'avoine, farine d'avoine), sucre, fruits à coque (14%) (amandes effilées et entières, morceaux de noix du Brésil, noisettes grillées en morceaux et entières, éclats de noix de pécan), flocons d'orge, huile végétale (huile de colza et de tournesol en proportions variables), farine de riz, noix de coco séchée, arôme naturel.

Informations sur les allergènes : les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, sont indiqués en gras.

Peut contenir également des traces d'autres fruits à coque, d'autres céréales contenant du gluten.

CONVIENT AUX
VÉGÉTARIENS

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1949 kJ 465 kcal	878 kJ 210 kcal
MATIÈRES GRASSES	20 g	8,9 g
dont acides gras saturés	2,6 g	1,2 g
GLUCIDES	58 g	26 g
dont sucres	18 g	7,9 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,1 g	2,7 g
PROTÉINES	11 g	4,8 g
SEL	0,03 g	0,01 g
VITAMINES ET MINÉRAUX	Pour 100g	% AR* (pour 100g)
VITAMINE B1	0,19 mg	17 %
PHOSPHORE	251 mg	36 %
MAGNÉSIMUM	96,0 mg	26 %
ZINC	1,9 mg	19 %

*Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
Environ 12 portions par paquet.
À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

COUNTRY CRISP 4 NOIX
JORDANS5506
5 958 96 4279894
Cat. no.ans.501047734R3157

COUNTRY CRISP CHOCO NOIX 5506
5 958 96 4279894
Cat. no.ans.501047734R3155



Etiquetage Soupes





Embballage recyclable

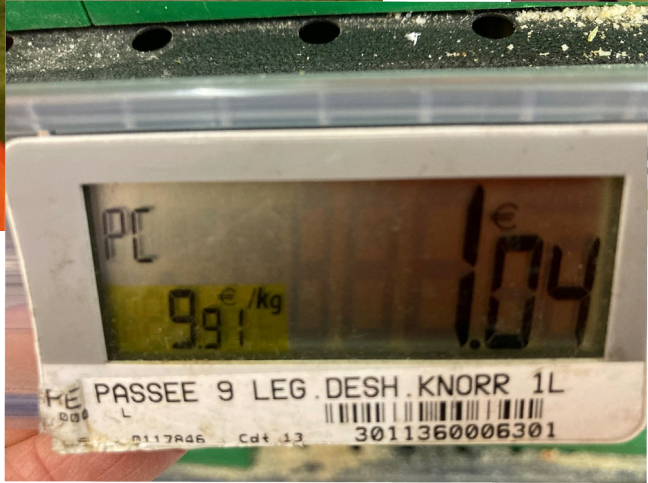
SOUPE PASSÉE AUX 9 LÉGUMES

ingrédients : pomme de terre² : 44%, carotte² : 9,8%, haricot blanc² : 9,4%, oignon² : 7,4%, sel, CÉLERI-RAVE² : 4,5%, lard fumé (graisse de porc, fumé), sirop de maïs² : 3,8%, graisse de palme, tomate² : 2,5%, haricot vert² : 1,9%, extrait de levure, sirop de glucose, arôme, épice et aromate (feuille de CÉLERI, curcuma), protéines de LAIT, navet² : 0,1%, antioxydant : E 320.
 Peut contenir : céréales contenant du gluten, graines de sésame, moutarde, œuf, soja.

²Légumes issus de l'agriculture durable.

83,4% de légumes² (incluant la pomme de terre).

¹Le curcuma contribue à la couleur de la soupe



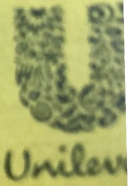
Découvrez nos...

Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g tel que vendu	Pour 100 ml préparé	Par portion**	%* par portion**
Énergie	1493 kJ/357 kcal	156 kJ/37 kcal	392 kJ/94 kcal	5%
Matières grasses	8,5 g	0,9 g	2,2 g	3%
dont acides gras saturés	4,0 g	0,4 g	1,0 g	5%
Glucides	52 g	5,4 g	14 g	5%
dont sucres	9,4 g	1,0 g	2,5 g	3%
Fibres	10 g	1,1 g	2,7 g	
Protéines	10 g	1,1 g	2,7 g	5%
Sel	6,9 g	0,72 g	1,8 g	30%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

**1 portion = 250 ml (cette soupe est pour 4 portions).



Poids net
 Soupe d
 Volume reconsti

09 6

SANS ARÔME AJOUTÉ NI CONSERVATEUR :

Ce produit ne contient pas d'arôme ajouté
ni conservateur

Le carton de cet emballage est fabriqué majoritairement à partir de fibres de bois provenant de forêts certifiées et de sources contrôlées.

Commerçants **autrement**



LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Ingrédients : Eau, pâtes alimentaires précuites (semoule de **blé** dur, eau, **œuf** entier en poudre), viande bovine (origine France) 14%, tomates pelées concassées au jus (tomates pelées concassées, jus de tomate) 10,3%, **emmental**, triple concentré de tomate 3,5%, huile de colza, farine de **blé**, carottes, champignons, oignons, purée de carotte, **lait** écrémé en poudre, amidon modifié, huile d'olive, basilic, ail, sel, thym, poivre, muscade. Traces éventuelles de poisson, de moutarde et de soja. **Origines :** Blé Europe et/ou Canada et/ou Etats-Unis*. Viande bovine France. Tomate Europe et/ou Afrique du Nord et/ou Amérique du Sud*. *Selon les approvisionnements.

Conseils de préparation :

Au four à micro-ondes (900 Watts) : Ôter le film protecteur et déposer la barquette dans le four. Faire réchauffer environ 5 minutes. Attendre 2 minutes avant de servir. Le temps de cuisson peut varier selon la puissance de votre four. **Ne pas utiliser la fonction grill du four. La barquette ne convient pas pour une cuisson au four traditionnel.**

Conservation : Conditionné sous atmosphère protectrice. Doit être conservé entre 0 et +4°C. Doit être consommé rapidement après ouverture. **À consommer jusqu'au / Numéro de lot : Voir sur le côté.**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Énergie	574 kJ / 137 kcal
Matières grasses	6,8 g
dont acides gras saturés	2,2 g
Glucides	13 g
dont sucres	1,4 g
Fibres alimentaires	1,1 g
Protéines	5,9 g
Sel	0,78 g

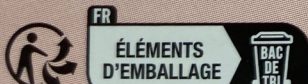
Contactez-nous :

☎ N°Cristal 09 69 36 69 36

APPEL NON SURTAXE

magasins-U.com

Distribué par : **Coopérative U Enseigne**
BP 30159 - 94533 Rungis Cedex - France



FR 14.431.022

Poids net : **350 g e**

LASAGNES

LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Ingrédients : Eau, pulpe de tomate au jus 26% (tomates pelées concassées, jus de tomate, acidifiant : acide citrique), viande de bœuf (Origine : France) 14%, pâtes 12% (semoule de **blé** dur, **œufs**, eau), concentré de tomates 3,9%, carottes, oignons, huile d'olive vierge extra, **crème** fraîche, poudre de **lactosérum**, sel, huile de colza, sucre, amidon transformé de pommes de terre, ail en poudre, basilic, poudre de **lait**, origan, persil, **céleri** en poudre, arôme naturel, épaississant : alginate de sodium, muscade, poivre. Traces éventuelles de poisson et moutarde.

Origines : Viande bovine France. Blé et tomate Europe.

Conseils de préparation : Au micro-ondes : Percez l'opercule à plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Faites chauffer au four à micro-ondes 2 à 3 minutes selon la puissance de votre appareil. Agitez doucement et retirez l'opercule à l'aide de la languette.

Ne pas mettre la barquette dans un four traditionnel.

Conservation : À conserver dans un endroit frais et sec.

Après ouverture, doit être conservé au réfrigérateur et consommé rapidement.

Conditionné sous atmosphère protectrice.

À consommer de préférence avant le : voir sur le côté.

Valeurs nutritionnelles moyennes

Pour 1 portion de 300 g

Énergie	1433 kJ / 342 kcal
Matières grasses	15 g
dont acides gras saturés	5,7 g
Glucides	32 g
dont sucres	10 g
Fibres alimentaires	5,4 g
Protéines	17 g
Sel	2,6 g

Pour 100 g

Énergie	478 kJ / 114 kcal
Matières grasses	5,1 g
dont acides gras saturés	1,9 g
Glucides	11 g
dont sucres	3,4 g
Fibres alimentaires	1,8 g
Protéines	5,7 g
Sel	0,88 g

Cette barquette contient 1 portion de 300 g.



Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées en faible quantité aux aliments pour en améliorer la saveur, la texture ou l'apparence

Les additifs qu'il faut éviter sont :

- .l'aspartam **E 951** produit neurotoxique considéré comme un véritable poison
- .l'acésulfam K **E 950** cancérigène pouvant être lié à des tumeurs pulmonaires ou des leucémies
- .le glutamate monosodique **E 621** neurotoxique et aggravant les cancers
- .le sucralose **E 955** participe à la destruction du système immunitaire.



Produits allégés



Des chips allégées, toujours trop grasses



Ces chips sont très caloriques (469 kcal pour 100 g), très salées et contiennent une forte teneur en matières grasses (23,9 g pour 100 g). Au-delà de 10 % de matières grasses, un produit est gras.

Même allégées, ces chips doivent être consommées de façon exceptionnelle.



Des outils :

NUTRISCORE
QUEL PRODUIT

Et d'autres....



D'où le nutriscore

Lecture agrégée et simplifiée de l'affichage nutritionnel



- Pour comparer tous les aliments : un score mesuré au 100 g / 100 ml
- Pour une appréciation globale de la qualité nutritionnelle,



Exemple du petit dej



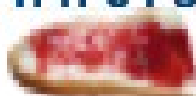
Aliments traditionnels de même Nutri-Score



Pain complet



Pain complet
et confiture



Baguette, beurre
et confiture



Croissant
au beurre



Gaufre fourrée
au sucre



QUEL PRODUIT



PLANET SCORE

Impact environnemental

- Pesticides
- biodiversité/déforestation
- Climat
- Mode élevage

<https://www.planet-score.org>

SANS ARÔME AJOUTÉ NI CONSERVATEUR :

Ce produit ne contient pas d'arôme ajouté
ni conservateur

Le carton de cet emballage est fabriqué majoritairement à partir de fibres de bois provenant de forêts certifiées et de sources contrôlées.

Commerçants **autrement**



LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Ingédients : Eau, pâtes alimentaires précuites (semoule de **blé** dur, eau, **œuf** entier en poudre), viande bovine (origine France) 14%, tomates pelées concassées au jus (tomates pelées concassées, jus de tomate) 10,3%, **emmental**, triple concentré de tomate 3,5%, huile de colza, farine de **blé**, carottes, champignons, oignons, purée de carotte, **lait** écrémé en poudre, amidon modifié, huile d'olive, basilic, ail, sel, thym, poivre, muscade. Traces éventuelles de poisson, de moutarde et de soja. **Origines :** Blé Europe et/ou Canada et/ou Etats-Unis*. Viande bovine France. Tomate Europe et/ou Afrique du Nord et/ou Amérique du Sud*. *Selon les approvisionnements.

Conseils de préparation :

Au four à micro-ondes (900 Watts) : Ôter le film protecteur et déposer la barquette dans le four. Faire réchauffer environ 5 minutes. Attendre 2 minutes avant de servir. Le temps de cuisson peut varier selon la puissance de votre four. **Ne pas utiliser la fonction grill du four. La barquette ne convient pas pour une cuisson au four traditionnel.**

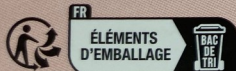
Conservation : Conditionné sous atmosphère protectrice. Doit être conservé entre 0 et +4°C. Doit être consommé rapidement après ouverture. **À consommer jusqu'au / Numéro de lot : Voir sur le côté.**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

Énergie	574 kJ / 137 kcal
Matières grasses	6,8 g
dont acides gras saturés	2,2 g
Glucides	13 g
dont sucres	1,4 g
Fibres alimentaires	1,1 g
Protéines	5,9 g
Sel	0,78 g

Contactez-nous :
N°Cristal 09 69 36 69 36
APPEL NON SURTAXE
magasins-U.com

Distribué par : **Coopérative U Enseigne**
BP 30159 - 94533 Rungis Cedex - France



FR 14.431.022 CE Poids net : **350 g e**

LE PRIX



U 8,63 au kg

U 7,50€ au kg



Les céréales : le prix au kilo



2,64€ le paquet
7,04€ le kg



3,49€ le paquet
8,73€ le kg



3,17€ le paquet
4,23€ le kg



Les soupes: le prix au litre

0,47€



1,88€



0,95€





Les astuces des distributeurs

**DU MARDI 14
AU DIMANCHE 19 JANVIER 2025***

**LES PRIX
BAS**
de la semaine

**2€
2,59**
LE 1^{ER} PRODUIT
SOIT

**1€
1,29**
LE 2^{EME} PRODUIT

-50%
DE REMISE
IMMEDIATE
SUR LE 2^{EME}
PRODUIT

**BISCUITS
NUTELLA**
L'étui de 5 x 3 biscuits
soit 207 g
Le kg : 12,51 €
Le kg des 2 : 9,37 €
Soit les 2 produits :
3,88 €

*Selon jour d'ouverture
de votre magasin





Le marketing

Une video de l'UFC Que Choisir



EN CONCLUSION

manger équilibré au juste prix

- Lire les étiquettes, Quel Produit
- Regarder le prix au kg ou au litre
- Se fier au nutriscore
- Privilégier le fait-maison
- Privilégier les circuits courts



VIGILANCE

- Attention emballage : exemple des céréales
- Le prix (au kg ou au litre)
- Le goût
- Les additifs
- Les taux : sucre, sel, graisse



Ne pas oublier

L'exercice physique



Pour aller plus loin

Pour aller plus loin....

[Www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Que choisir mensuel Que choisir santé Que choisir budget

Que Choisir pratique :

Les Guides UFC

Le WEB UFC

LES NEWSLETTER

<https://www.quechoisir.org/utis/newsletter>