

Lecture des étiquettes / faire les courses

Savoir lire et comprendre les étiquettes des produits alimentaires est important pour bien choisir les produits du commerce.

La liste des ingrédients :
ORDRE DECROISSANT
de leur poids



Les labels et le nutri-score peuvent vous aider à orienter votre choix pour comparer des produits d'un même rayon.



Faire les courses est un moment important.

Pour surveiller son alimentation, cela commence par faire un choix judicieux des produits alimentaires. La qualité des produits achetés aura un impact sur vos glycémies, votre poids et votre santé cardio-vasculaire.