

Cas pratique 4 : Analyse d'étiquettes alimentaires

Voici une sélection de 3 yaourts. Quel est selon vous le yaourt qui servira de référence pour une alimentation-santé ? Vous devez argumenter votre réponse à l'aide du tableau des valeurs nutritionnelles et de la liste des ingrédients.

Produit / Valeur pour 100 g			
Énergie	81 kcal	46 kcal	94 kcal
Protéines	7,8 g	4 g	3,4 g
Matières grasses dont acides gras saturés	0,5 g 0,1 g	1 g 0,6 g	2,9 g 2 g
Glucides dont sucres	11 g 10,6 g	5,3 g 5,3 g	13,4 g 13 g
Sel	0,12g	0,15 g	0,13 g

Yaourts Skyr myrtille 0% - YOPLAIT



Yaourt maigre (82% lait écrémé, poudre de lait écrémé, ferments lactiques (lait)), myrtille (7.2%), sucre (7.2%), amidon de maïs, épaississants : carraghénane, gomme de guar, jus de citron à base de concentré, arômes naturels.

Yaourt Le Nature - Danone



Lait partiellement écrémé à 1 % Mat. Gr. (94,7%), lait écrémé concentré en poudre (5,2%), ferments lactiques (lait).

Yaourts aux fruits brassé - Danone Velouté Fruix



Yaourt (lait) (84,6%), sucre (8,2% en moyenne), fruits (5%) (abricot, framboise, fraise, pêche), épaississant (amidon transformé / E1422), correcteurs d'acidité (acide citrique / E330, citrate de sodium / E331), concentré de carotte et de pomme (dans variétés pêche et abricot), concentré de carotte et de carotte pourpre (dans variétés fraise et framboise), arômes.