



# Manger sainement

**Oui ! Mais quels produits choisir ?**

# **Recommandations OMS**

**5 g de sel**

**400 g de fruits et légumes**

**50 g de sucres**

**30% des apports énergétiques en graisses**

**10% en graisses saturées**

**1% en graisse trans**

Recommandations journalières





# 1. J'évite quels produits ?

Tu t'en doutes un peu... non ?



**Ca donne envie ?**



**Si tu manges ça**  
*Tu iras brûler en enfer...*



**56 % Sucre  
31% Graisse**

**Trop gras !**

**OMS : 13 g / J ( Saturée )**

**½ ont plus de 30 g de MG :**

**Chocolats  
Chips / Frites**

**Limiter les graisses saturées :  
75% fromages < 19 g**



**Trop sucré !**

**OMS : 50 g par Jour**

**Pour 100 g :**

**75 % Bonbons > 50 g**

**75 % Chocolats > 40 g**

**Biscuits : la moitié > 31 g**



**Trop salé !**

**OMS : 5 g / j**

**1g Sel = 2.54g Sodium**

**Teneur pour 100g**

**Bouillons : 60 g**

**Apéritif : Chips 5g**

**Soupes / Nouilles asiatiques : 8 g**

**Préparation à base de viande : 4.3g (Magret de**





## **2. Et maintenant ! J'achète quoi ?**

**Que des bonnes choses... pardi !**

# **Le petit déjeuner !**

**Lait**

**Accompagnement : céréales / cacao**





Bio

**Le lait !**

**Privilégier les Omega 3**

**Réduire les Omega 6**

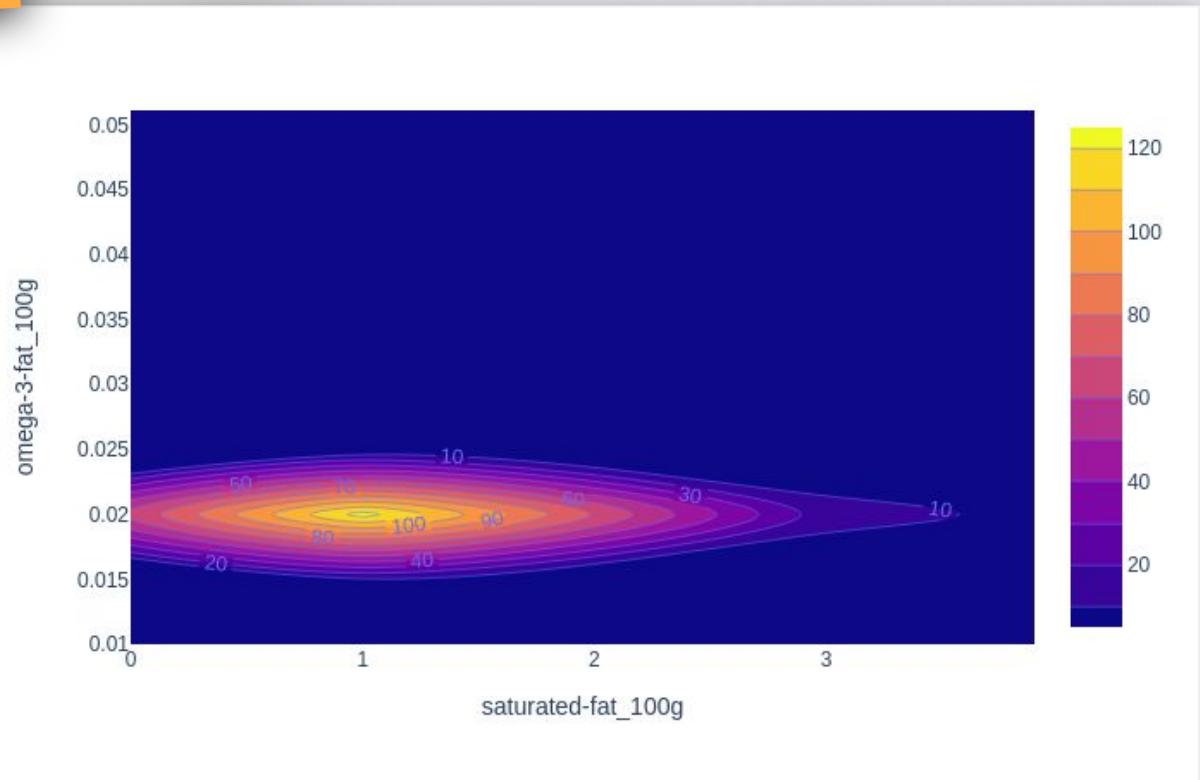
**Riche en protéines**

**Moins de graisses saturées**

# **Marché du lait**

**Bio**

**Lait de Jument**  
**Lait Entier**  
**Lait au Soja**  
**Lait de noisettes**



# **Les céréales**

**Ce ne sont pas des bonbons !**

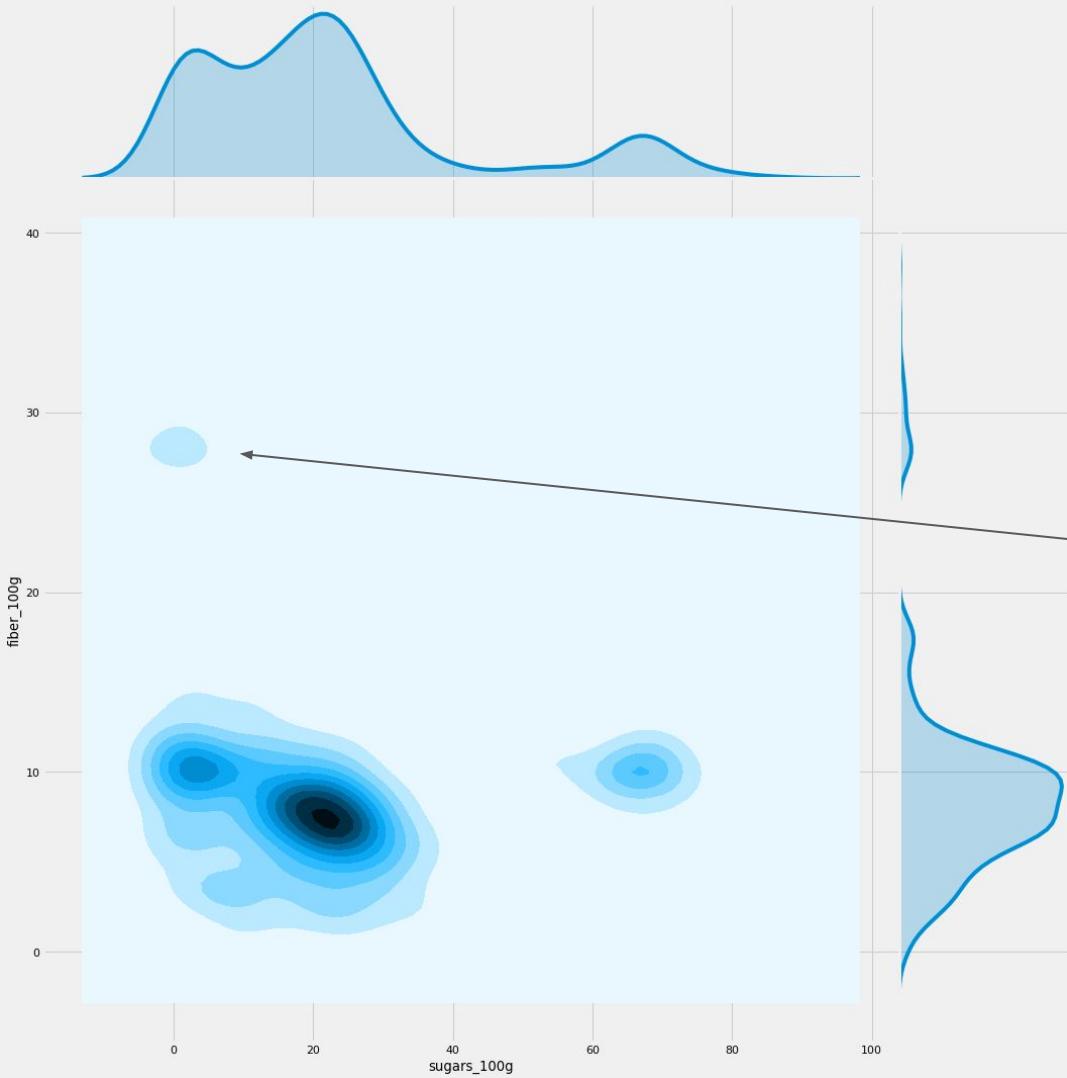
**Sucre < 10g**

**Sans additifs**

**Céréales complètes**

**Riche en fibres**





# Repas

Analysons les pâtes



**Les pâtes !**

Bio

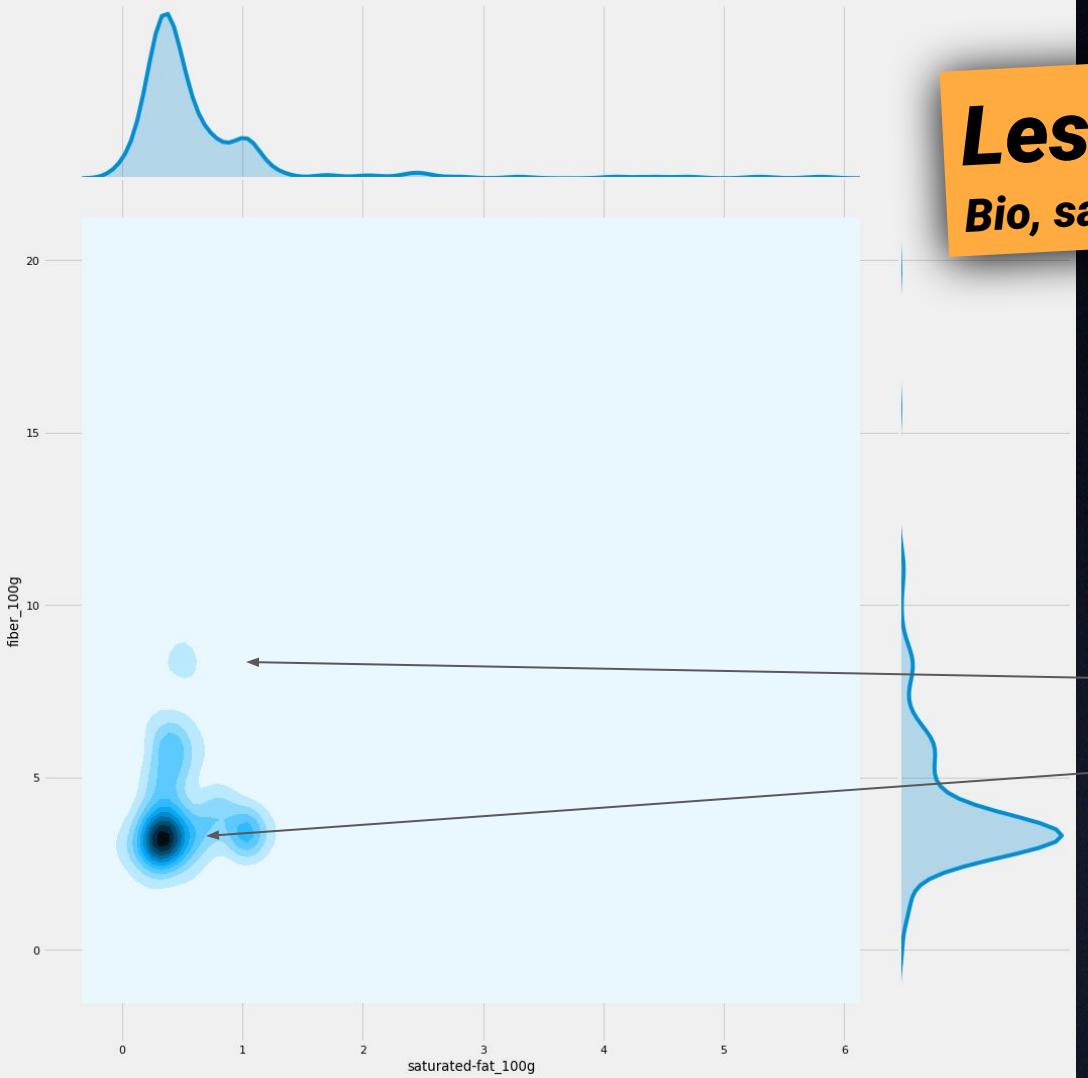
Sans sel

Complètes

Riches en fibres

Jusqu'à 6 additifs !



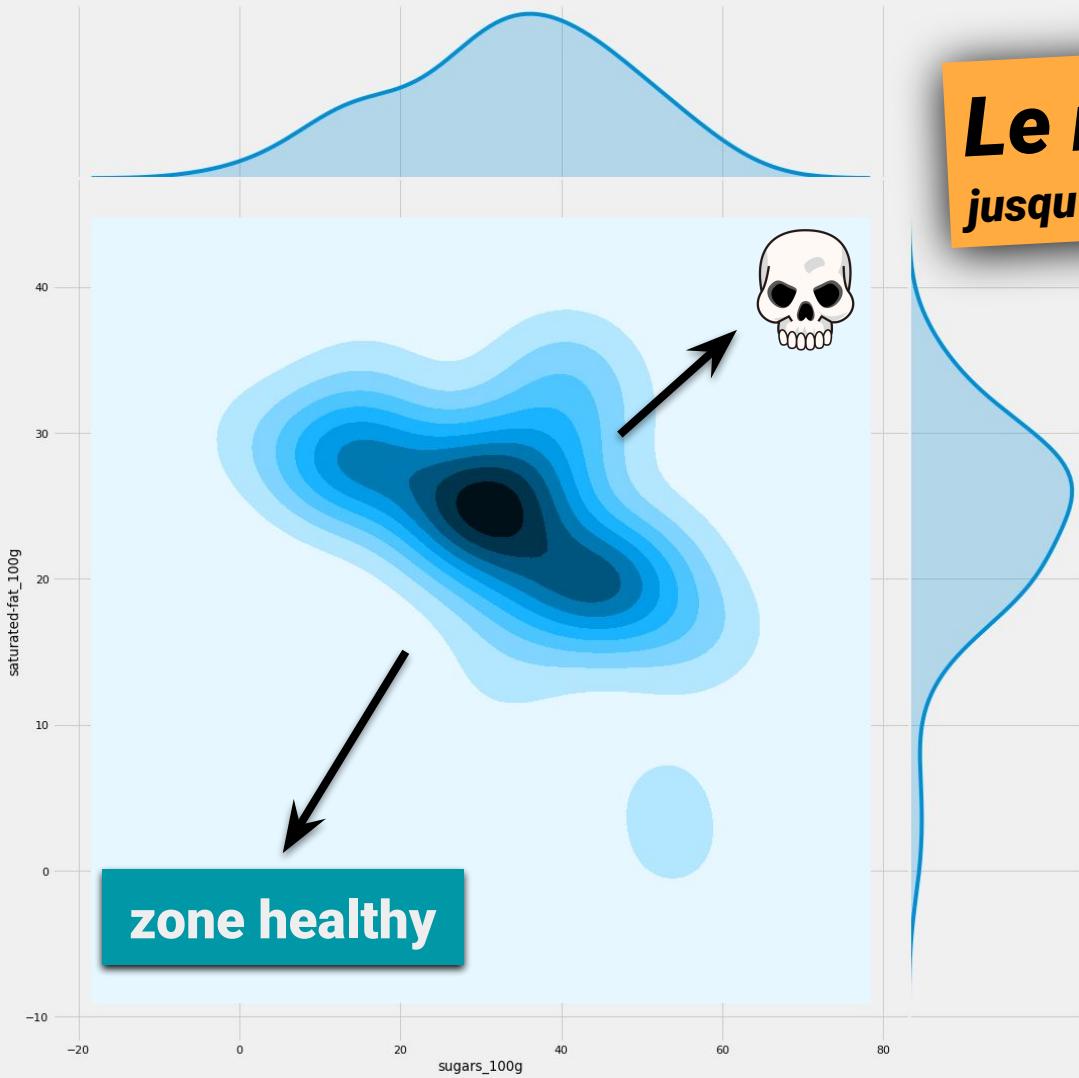


# Les marché des pâtes !

Bio, sans additifs

Teneur faible :  
sel / graisse sat

Teneur en fibre  
variable



# Le marché du chocolat

jusqu'où ira t-il ?

Hall of shame :

**83 g de sucre**

75% des bonbons ont moins de 64 g de sucre !

**12 additifs**

**38 g de graisses saturées**



**Se faire plaisir...**

**Sans culpabiliser !**

**Chocolat Noir (> 80%)**

**Moins de 20g de sucre**

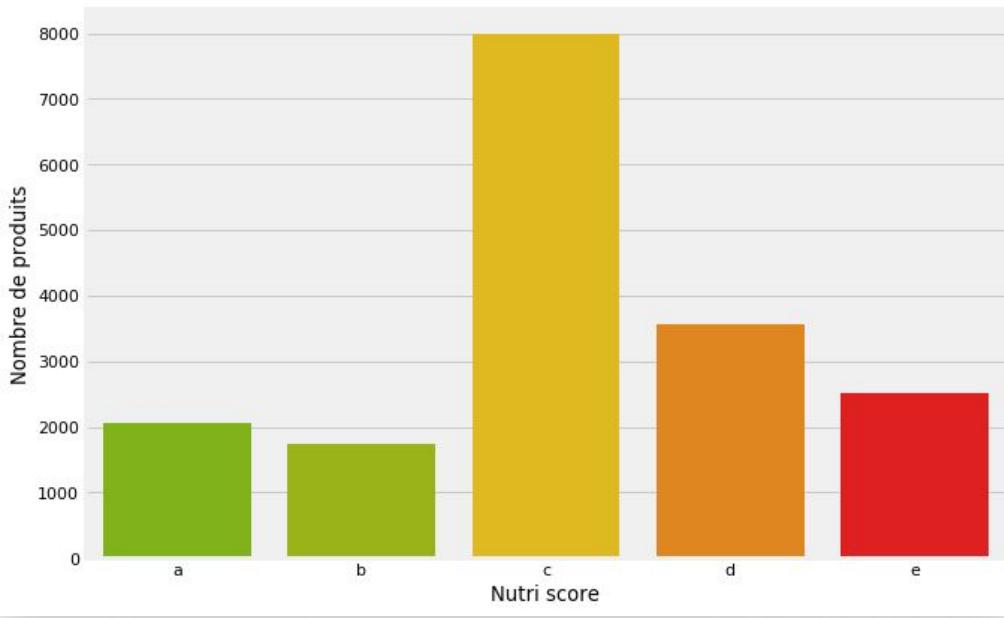
**Sans additifs !**

→ **Avec du lait / amandes... mais attention au sucre**

# **En résumé**

**Spoiler alert : Je fais gaffe à ce que je mets dans mon Caddie !**

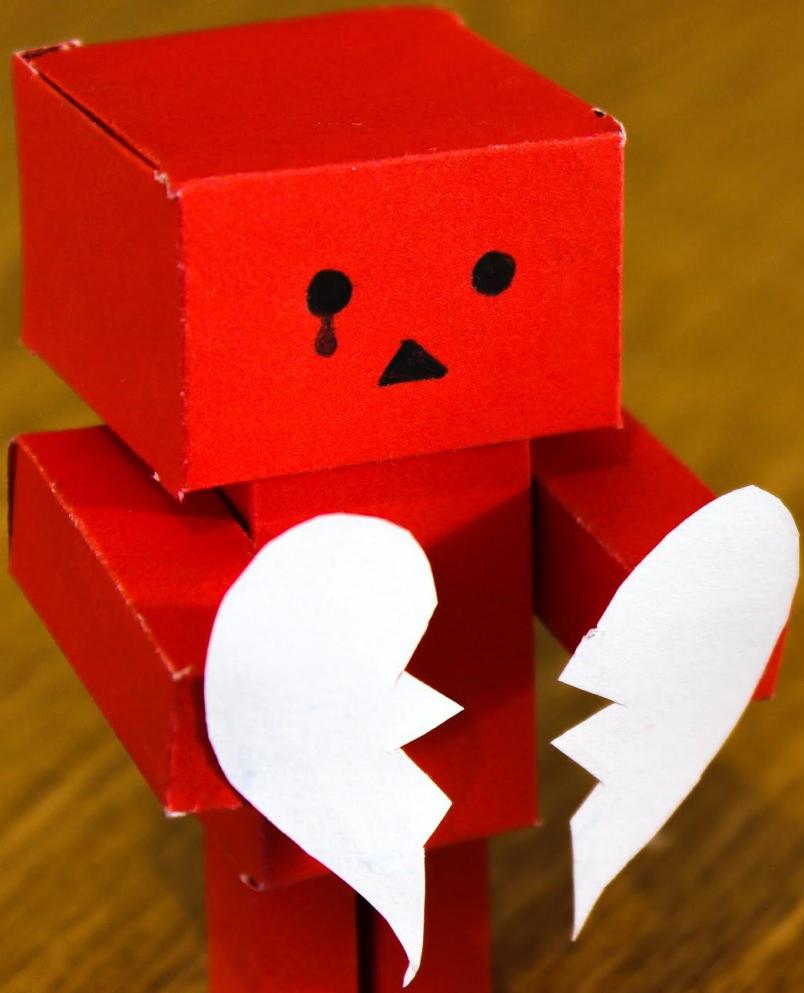




# ***Le nutri-score***

**Indicateur pertinent :**  
**Sucre, Graisse sat, sel, protéines, fibres,**  
**teneur fruits & légumes**





# Le nutri-score

## Les limites

Des produits classé A :

→ 12 additifs

→ transformation après achat  
( cuisson des frites)

Des produits non notés :

→ alcool

Refus d'industriels :

(Soda, snack food) mais score calculable !



# Sébastien MOUGEL

AI & Software Engineer

Dalenys / Natixis

Passionate about technology and AI

Machine Learning / Deep Learning / Computer Vision