



Achats et conservation des réserves alimentaires

Conseils pour faire les courses

- prévoir ses achats et faire une liste
- faire les courses le plus souvent possible à pied
- profiter des promotions, mais sans acheter plus que nécessaire
- lire les informations sur l'emballage





A consommer de préférence avant...

Les aliments peuvent la plupart du temps être consommés même après la date indiquée. Goûter avant de les consommer.

Date limite de consommation:

Ne plus consommer après la date indiquée.

Placard

- flocons de céréales
- farine, riz, pâtes
- biscuits
- fruits à coque, fruits secs
- légumes secs
- conserves
- lait UHT
- huile végétale

Réfrigérateur

- lait, yogourt, fromage
- œufs
- beurre
- confiture
- restes
- légumes
- certains fruits

Congélateur

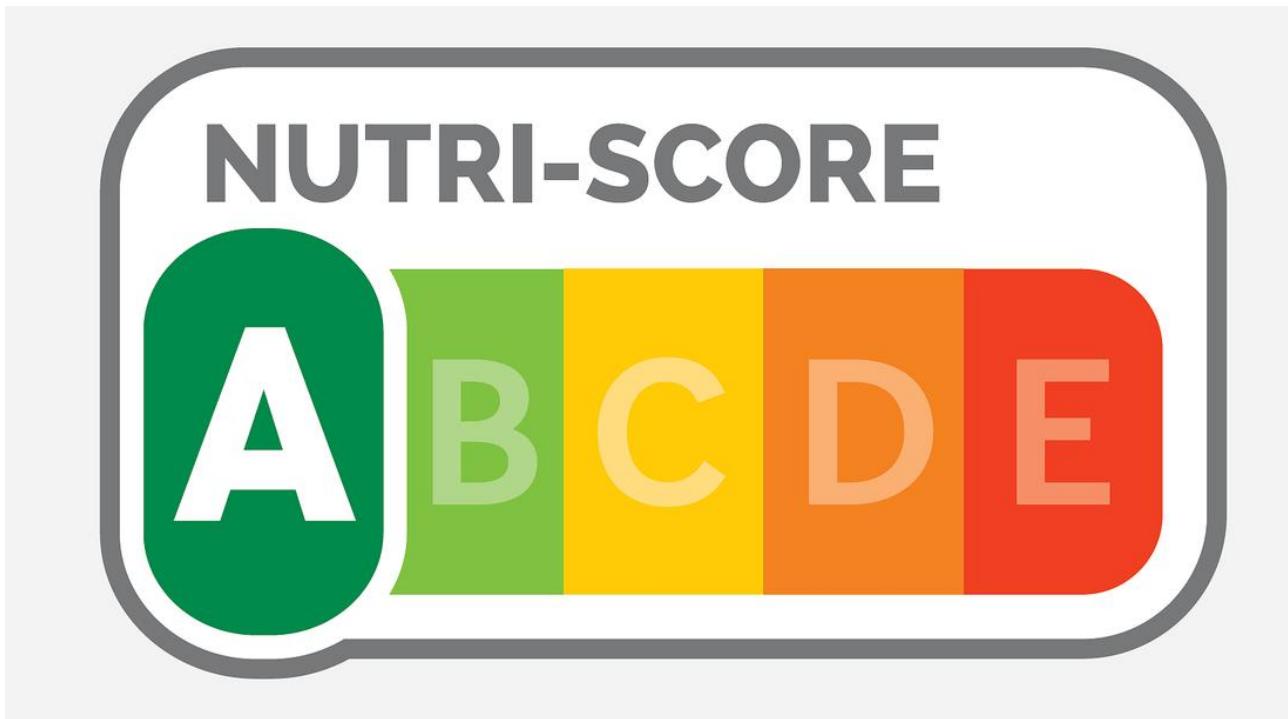
- fruits et légumes surgelés
- pain complet en tranches
- viande / poisson surgelés
- plats préparés

Liste des ingrédients et valeurs nutritives

Ingédients: Flocons d'avoine complète, cornflakes (maïs, sel, **malt d'orge**), **flakes de blé et soja (blé, soja**, sucre brut, fructose, sel, **malt d'orge**), crispies de céréales (riz, maïs, farine complète (**blé, seigle, orge**), poudre de cacao maigre, sel), flocons de noix de coco, farine (**blé, seigle**), **noisettes** torréfiées 5.6 %, oligofructose, huile de tournesol, sucre brut, miel, **lait écrémé en poudre**, citrate de magnésium, citrate de calcium, vitamines (C, E, acide pantothénique, D, B6, B2, B1, acide folique, B12), sel, arôme (vanilline).

Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont sucres / of which sugars	10 g
Nahrungsfasern / fibres alimentaires / fibre	11 g
Eiweiss / protéines / protein	9.9 g
Salz / sel / salt	0.66 g

Le Nutri-Score



Pour comparer deux produits de même type

Autres informations: www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

