




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
- biscottes
- 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

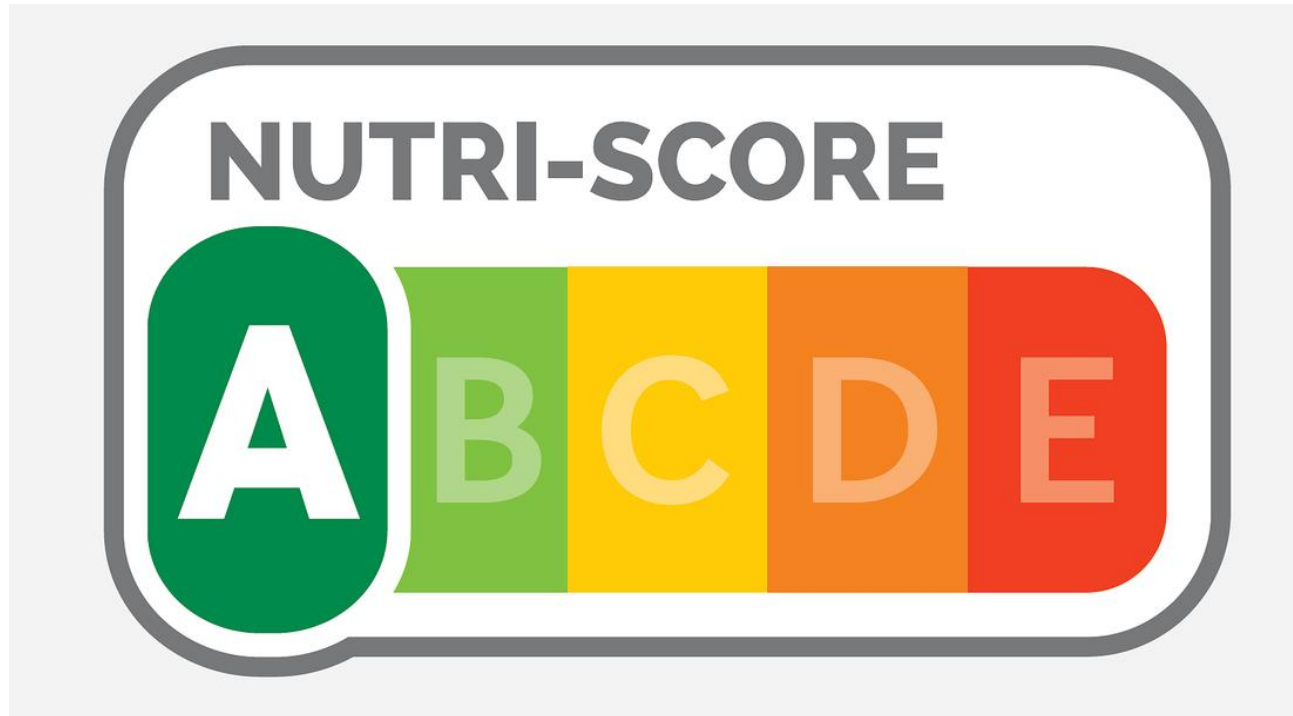


# Liste des ingrédients et valeurs nutritives

**Ingrédients:** 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](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



[sge-ssn.ch](http://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

