



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

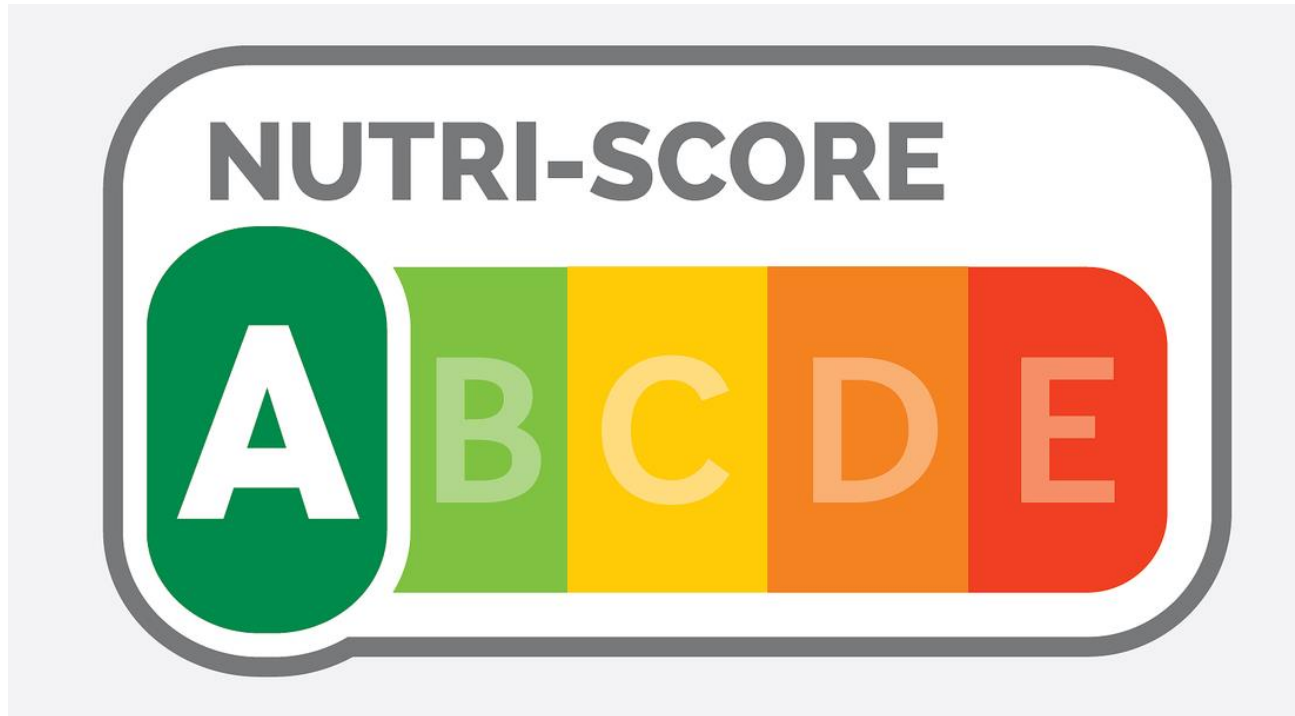
- fruits et légumes surgelés
- pain complet en tranches
- viande / poisson surgelés
- plats préparés

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/documentation
www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020



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

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

