

# Aide-mémoire

## La liste d'ingrédients

- La **liste d'ingrédients** permet d'identifier ce que contient un aliment et permet de faire un choix éclairé! Elle permet d'avoir une information objective, non teintée par le marketing alimentaire
- Par contre, n'oubliez pas que plusieurs **synonymes** des termes "sucres", "sodium" et "gras saturés" sont possibles

Synonymes de **sucré** : Miel, sucre inverti, sucre blanc, sucre brut, sucre liquide, mélasse, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de maïs, cassonade, jus de fruits, purée de fruits, les mots terminant en "ose" (glucose, fructose, galactose, glucose-fructose, maltose, saccharose, dextrose, sucrose) ...

Synonymes de **sodium** : Poudre à pâte, soda à pâte, saumure, sel de céleri, phosphate disodique, sel d'ail, sauce soya, sel, glutamate de monosodium (MSG), alginate de sodium, benzoate de sodium, sel d'oignon, bisulfate de sodium, propionate de sodium, inosinate disodique, guanylate disodique, fleur de sel, phosphate trisodique ...

Synonymes de **gras saturés** : Bacon, graisse de bœuf, beurre, graisse de poulet, beurre de cacao, noix de coco ou huile de noix de coco, graisses ou huiles hydrogénées, saindoux, huile de palme ou de palmiste, solides du lait entier en poudre, shortening, suif. Aussi, si : un produit laitier (fromage, lait, crème) ou une autre viande est dans la liste, cela peut indiquer la présence de gras saturés.

