



www.clcv.org

**Le point
sur la table**

DOSSIER DE PRESSE

*Quantité de viande, additifs,
qualité nutritionnelle...*

Que valent vraiment les plats préparés à base de bœuf ?



Enquête de la CLCV – 29 novembre 2018

Si les consommations de viande « brute » diminuent (sauf pour la volaille), de récentes études montrent que les Français consomment de plus en plus de produits transformés et de plats préparés¹. Ces tendances pourraient avoir pour conséquence une proportion de la consommation de viande issue de la consommation de produits manufacturés de plus en plus importante.

Cela soulève plusieurs questions pour les consommateurs :

- Quelle viande est utilisée dans ces plats transformés à base de viande et en quelle quantité ?
- Quelle est l'origine de cette viande ?
- Quelle est la qualité nutritionnelle de ces produits à base de viande ?
- Quels ingrédients sont choisis ?
- Quelle est l'information donnée sur ces plats ?

Concernant l'origine de la viande en tant qu'ingrédient, le décret du 19 août 2016 et l'arrêté du 30 septembre 2016 rendent obligatoire l'indication de l'origine de la viande en tant qu'ingrédient si elle constitue 8% au moins du produit². La précision de l'origine de la viande concerne le pays de naissance, d'élevage et d'abattage des animaux. Une information plus succincte « origine UE » est également admise.

Face à une offre très importante de plats à base de viande proposée aux consommateurs, nous avons décidé de nous concentrer sur les produits utilisant de la viande de bœuf et de les décrypter.

¹ Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), ANSES, juin 2017.

² Produits transformés : mise en place de l'étiquetage de l'origine du lait et de la viande, DGCCRF, <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/produits-transformes-mise-en-place-etiquetage-lorigine-lait-et-viande>

Nos principaux résultats

La CLCV rend publique son enquête sur 156 plats* à base de viande. Lasagnes, ravioli, hachis parmentier, cannelloni...l'offre est si importante qu'il est parfois difficile de faire son choix. Nous avons notamment observé des quantités de viande très variables, une qualité nutritionnelle à améliorer et la présence de trop nombreux additifs et arômes.

Quantité de viande : c'est la loterie !

Nous avons constaté de grandes différences entre les catégories de plats. Les hachis contiennent en moyenne 20% de viande, soit presque 2 fois plus que les raviolis. Dans une même catégorie de produit, c'est le grand écart : près de 60% des raviolis étudiés ont moins de 8% de viande et seulement un peu plus d'un tiers en ont plus de 15%. Il existe donc des quantités de viande allant du simple au quintuple...pour un même type de produit. Certains produits méritent-ils vraiment leur appellation avec seulement 4% de viande ?

Des produits bio plus chers mais ne contenant pas plus de viande

Certains produits bio, comme les raviolis en conserve, contiennent moins de viande que les produits non bio alors qu'ils coûtent deux fois plus cher.

Un plat plus cher ne garantit pas plus de viande

Nous avons constaté qu'il n'y a pas de corrélation entre le pourcentage de viande et le prix. Un plat plus cher ne vous garantira pas forcément plus de viande dans la recette.

Qualité nutritionnelle : nos calculs indiquent trop de Nutri-Score C !

Nous regrettons que seuls 7 produits mentionnent le Nutri-Score sur leur emballage. Nous avons calculé le Nutri-Score pour tous les plats et avons constaté qu'un tiers d'entre eux étaient notés C (jaune). Ce sont les hachis parmentier et les lasagnes qui obtiennent le plus de C. Nous appelons les industriels à s'engager pour le Nutri-Score pour permettre aux consommateurs de choisir plus facilement mais aussi à améliorer leurs recettes pour être mieux notés.

Trop de recettes contiennent des additifs, des arômes et du sucre ajouté !

Les chiffres sont sans appel : 70% des plats contiennent du sucre ajouté et 75% des arômes. La présence d'agents texturants dans la quasi-totalité des plats nous interpelle : est-ce par facilité que les industriels font ce choix alors que d'autres ingrédients pourraient être utilisés (pommes de terre, pâtes...). Parmi les additifs utilisés, nous notons la présence de substances controversées (glutamate, nitrites, phosphates ou mono et diglycérides) qui pourraient avoir des effets défavorables sur la santé.

Les mêmes plats selon les formats, en magasin ou Drive ? Il n'en est rien !

Présence d'additif, quantité de viande, tableau nutritionnel, ils ne sont parfois pas les mêmes si vous choisissez le format 300g ou celui d'1kg d'un plat qui a pourtant la même présentation. Tout aussi étonnant, les informations diffèrent entre le produit en magasin et sa présentation sur le site en ligne ou Drive ! De quoi, induire les consommateurs en erreur avec une présentation similaire mais des produits pourtant bien différents.

*Relevé réalisé entre mi-juillet et mi-septembre dans 10 enseignes et portant sur 6 catégories de produits (lasagnes, ravioli, hachis parmentier, moussakas, cannelloni et autres pâtes à base de viande)

Nos demandes

Sur la viande

✓ Nous avons observé de forts écarts dans les quantités de viande dans les plats étudiés. Il existe des écarts importants de quantité de viande selon les plats étudiés pour une même recette et des quantités très faibles qui remettent en cause leur appellation... Cela pose la question de seuils minimaux de viande pour pouvoir prétendre au nom de ravioli ou de encore de lasagne bolognaise. **Nous incitons les professionnels à augmenter le pourcentage de viande mise en oeuvre dans leurs recettes mais aussi à mieux expliciter les pourcentages totaux de viande (% sur le total de la recette).**

Aucune information sur la matière première bovine utilisée n'était donnée : quelles parties du boeuf ? Quelles races de viande ? Plus de transparence serait de mise.

✓ La grande majorité des produits indique l'origine de la viande : nous nous en réjouissons. Cependant, certains ne le font pas car ils sont en dessous du seuil rendant la mention obligatoire et d'autres sont même en non-conformité avec le décret. **Des corrections et un gain d'information sont à mettre en place.**

Nous tenons à rappeler que la CLCV avait préconisé un seuil inférieur à celui rendant la mention de l'origine de la viande obligatoire : 5% au lieu de 8%. Ainsi, plus de plats, notamment les raviolis, devraient par conséquent indiquer l'origine de la viande pour apporter plus d'informations aux consommateurs.

Quand la mention de l'origine de la viande de boeuf est présente sur l'emballage, nous pensons que plus de visibilité et de clarté est possible :

- **En évitant de noyer la mention de l'origine de la viande dans la liste des ingrédients**
- **En précisant le pays concerné quand il y a la mention origine « Union Européenne ». En effet, cette mention autorisée indique seulement aux consommateurs que la viande n'est a priori pas d'origine française.**
- **L'origine est française de la viande est souvent indiquée sur l'emballage par des logos différents. Un effort de clarté que nous saluons. Cependant, une homogénéisation de ces logos permettrait de mieux guider les consommateurs dans leur choix.**

Sur la qualité nutritionnelle et la composition des produits

✓ Trop peu de plats affichent le Nutri-Score. **Nous incitons les professionnels à s'engager en faveur du Nutri-Score et à l'apposer rapidement sur leurs produits.**

Un tiers des produits évalués sont notés C (jaune). Des progrès peuvent être faits dans le choix des recettes et **nous incitons les industriels à les reformuler pour se rapprocher de la composition des produits notés B.** Les efforts à produire sont importants au niveau des hachis parmentier et des lasagnes, notamment.

✓ Une trop grande proportion des produits contient des additifs, arômes et du sucre ajouté. Certains plats, qu'ils soient de marque de distributeur ou de marque nationale, sont des preuves qu'il est possible de minimiser l'utilisation des additifs et arômes. Un effort doit être fourni par les industriels, d'autant plus que certains additifs sont controversés et pourraient avoir des effets défavorables sur la santé.

Sur les informations présentes sur les sites internet Drive et sur des formats différents d'un même plat

✓ Nous avons constaté que l'information sur les étiquettes des plats en magasin n'est pas toujours identique à celle fournie sur les sites internet Drive. **A l'heure du e-commerce il est urgent que les consommateurs puissent être assurés, sans avoir à réaliser une comparaison approfondie, d'acheter les mêmes produits quel que soit le canal de distribution !**

✓ Nous estimons tout à fait anormal que des plats ayant le même nom et la même présentation (packaging, image) puissent avoir des recettes ou des qualités nutritionnelles différentes selon leurs formats.

Nous appelons les industriels et distributeurs à corriger cela de manière urgente afin que des formats différents dans un même rayon aient les mêmes caractéristiques.

Méthodologie

156 plats à base de viande de boeuf étudiés

Nous avons considéré qu'une référence était une dénomination commerciale (nom du produit), une marque et un poids. En effet, nous avons observé que, pour une même dénomination et marque, des plats qui ont des poids différents pouvaient avoir des recettes différentes.

Nous avons enquêté dans 10 enseignes : Auchan, Biocoop, Carrefour, Franprix, Intermarché, Leader Price, Leclerc, Lidl, Monoprix et Picard.

Nous avons recensé les produits entre mi-juillet et mi-septembre. Une évolution de l'offre de certains plats a pu avoir lieu depuis nos relevés et analyses.

Nous avons analysé les emballages de 156 produits. Parmi notre échantillon, 64% sont des produits de marques de distributeurs, de marques de distributeurs entrée de gamme ou de marques hard discount. Les autres correspondent aux marques nationales.

Nous avons distingué les **6 catégories suivantes** parmi les produits à base de viande :

- ✓ Lasagnes (38 références)
- ✓ Raviolis (47 références)
- ✓ Hachis parmentier (34 références)
- ✓ Cannelloni (16 références)
- ✓ Moussaka (8 références)
- ✓ Pâtes à base de viande (spaghetti, penne, tortellini...). (13 références)

Pour chaque catégorie, nous avons relevé les références dans 3 types de rayons : conserves et plats préparés non frais, rayon frais, et rayon des surgelés.

Analyse de la liste des ingrédients et du tableau nutritionnel

Pour chacun des produits, nous avons analysé la liste des ingrédients et le tableau nutritionnel. Ces éléments nous ont permis d'appréhender et de porter à la connaissance des consommateurs la qualité globale des produits transformés à base de viande.

Concernant la liste des ingrédients, nous avons principalement relevé la quantité de viande utilisée et la nature de certains ingrédients (sucre ajouté, matières grasses ajoutées, additifs, etc.).

Grâce aux valeurs nutritionnelles du tableau nutritionnel, nous avons utilisé le système Nutri-Score³ pour savoir dans quelles catégories (A : meilleure notation à E : moins bonne évaluation) les produits se répartissaient.

³ Santé Publique France, le Nutri-Score

<https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score>

Pour calculer les notes, nous nous sommes procuré le calculateur Nutri-Score auprès de Santé Publique France. Nous avons échangé avec eux pour sa bonne utilisation. Quand nous n'avions pas l'information sur les fibres, nous avons mis zéro par défaut. Nous avons fait de même quand les pourcentages de légumes n'étaient pas renseignés.

Nous avons choisi le Nutri-Score car la CLCV milite depuis de nombreuses années pour la mise en place d'une information nutritionnelle simplifiée (logo synthétique coloriel à échelle) en face avant des produits pour inciter les consommateurs à faire des choix alimentaires plus sains dès l'achat.

C'est le logo nutritionnel recommandé par les pouvoirs publics. Il a été évalué comme le plus efficace par des études scientifiques, lors de l'expérimentation en conditions réelles. Il n'entraîne jamais, contrairement aux autres, de dégradation de la qualité nutritionnelle des achats et le plus souvent il l'améliore. C'est encore plus vrai auprès des ménages défavorisés qui sont les plus touchés par des problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation. Il est facile à comprendre et il permet aux consommateurs de comparer les produits entre et au sein des catégories de produits.



Le Nutri-Score est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée. Il est complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixé par la réglementation européenne. Ce logo est basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé au orange foncé, associée à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.

Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur en :

- ✓ Nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) ;
- ✓ Nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Les produits concernés sont tous les aliments transformés, (excepté les herbes aromatiques, thés, cafés, levures), ainsi que toutes les boissons, excepté les boissons alcoolisées.

La quantité et l'origine de la viande de boeuf

La quantité de viande : la loterie

Le grand écart entre les catégories de plats

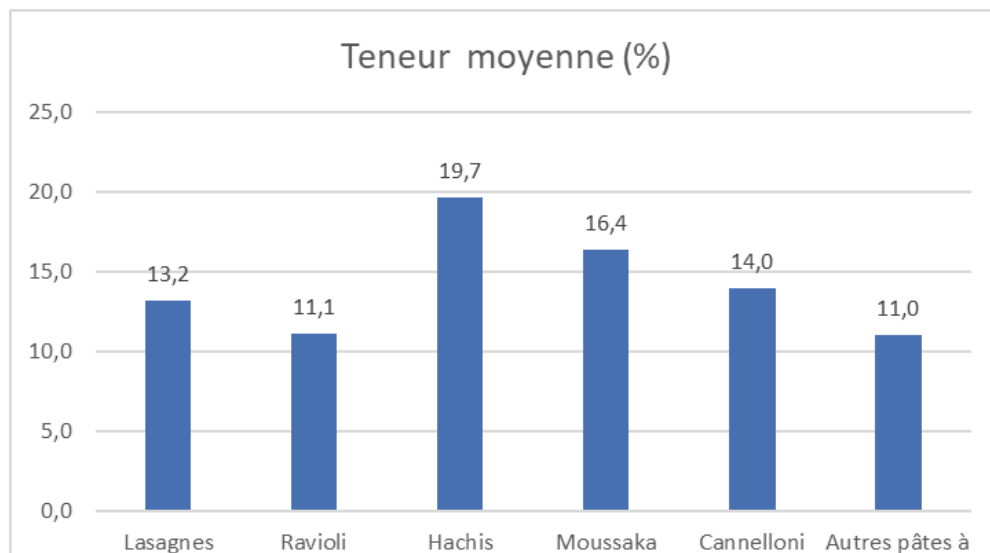


Figure 1 Teneur moyenne en viande de boeuf dans les différentes catégories étudiées

Parmi les catégories étudiées, ce sont les raviolis et les « autres pâtes » qui contiennent le moins de viande de boeuf avec 11% en moyenne et ce sont les hachis parmentier qui en contiennent le plus (19,7% soit presque deux fois plus que les ravioli).

- Le grand écart entre les produits dans une même catégorie : des quantités de viande allant du simple au double, triple, quintuple...

Catégorie	Pourcentage moyen de viande	Teneur minimale	Teneur maximale
Lasagnes	13,2 %	5 %	26,6 %
Ravioli	11,1 %	4 %	37 %
Hachis Parmentier	19,7 %	12,4 %	32 %
Moussaka	16,4 %	13 %	21 %
Cannelloni	14 %	10 %	21 %
Autres pâtes à la viande	11 %	4,1 %	17 %

Lorsque nous avons regardé les pourcentages de viande plus en détails, nous avons constaté que c'est le grand écart au sein des catégories de produits : des teneurs minimales de viande de boeuf à 4 ou 5% ont été observées pour plusieurs références de lasagnes, ravioli et autres pâtes. **Dans une même catégorie, certains plats contiennent entre 5 et 9 fois plus de viande que les plats en contenant le moins !**

C'est pour les raviolis que le constat est le plus frappant : près de 60% des plats contiennent moins de 8% de viande de boeuf alors qu'une référence en contient 25% !

- Des différences de quantité de viande entre les produits du rayon frais, surgelés ou les conserves...

Nous avons par exemple observé que les raviolis en conserves contiennent près de deux fois moins de viande que ceux du rayon frais (9.1% contre 17%).

Pour les hachis parmentier, c'est au rayon des surgelés qu'on retrouve le pourcentage moyen de viande le plus élevé : 22% contre 16,6% au rayon frais en moyenne. Le prix moyen des hachis au rayon frais est pourtant près de deux fois supérieur à celui du rayon des surgelés.

Retrouvez l'ensemble des pourcentages de viande produits par produits en Annexe 1 : Caractéristiques des produits étudiés et les pourcentages moyens par rayon en Annexe 2 Pourcentages moyens, minimum et maximum selon les catégories de produits et les rayons

- Une quantité de viande parfois peu explicite

Il nous a parfois été difficile de déterminer le pourcentage de viande dans la recette :

- La viande peut apparaître plusieurs fois dans la liste des ingrédients : il faut alors additionner

(F) RAVIOLI AU BŒUF SAUCE TOMATE CUISINÉE

INGRÉDIENTS : Ravioli précuits 43% (pâte (semoule de blé dur, eau, œufs frais) - farce [préparation de viande de bœuf (bœuf 36% (Origine : France), eau, féculé de pomme de terre, sel), semoule de blé dur, concentré de tomate, tomates, coulis de tomate, oignons, eau, sel, huile d'olive, sucre, huile de colza - sel], eau, concentré de tomates 5%, tomates concassées 4% (tomates, jus de tomate, huile de colza, sel), oignons 2%, carottes, huile de colza, bœuf cuit (Origine : France) 1%, sucre, sel, arômes naturels, basilic, amidon de manioc, origan, persil, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, paprika. Traces éventuelles de poissons et moutarde.

boeuf 36 %
boeuf cuit 1 %

- Certains produits n'indiquaient pas les pourcentages par rapport au total de la recette. Nous avons dû alors calculer des « pourcentages de pourcentages »

le Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

INGRÉDIENTS

Sauce* 84% : eau, purée de tomates* mi-réduite, purée de tomate* double concentrée, oignons* en morceaux, tomates* cubées, carottes* en morceaux, huile de tournesol*, sucre de canne*, assaisonnement bœuf* (sel, sucre* de canne, amidon* de maïs, arôme naturel de livèche avec autres arômes naturels, viande de bœuf*, oignons*, sucre caramélisé*, épices*, graisse de bœuf*), aromates*, sel marin, poivre gris*.

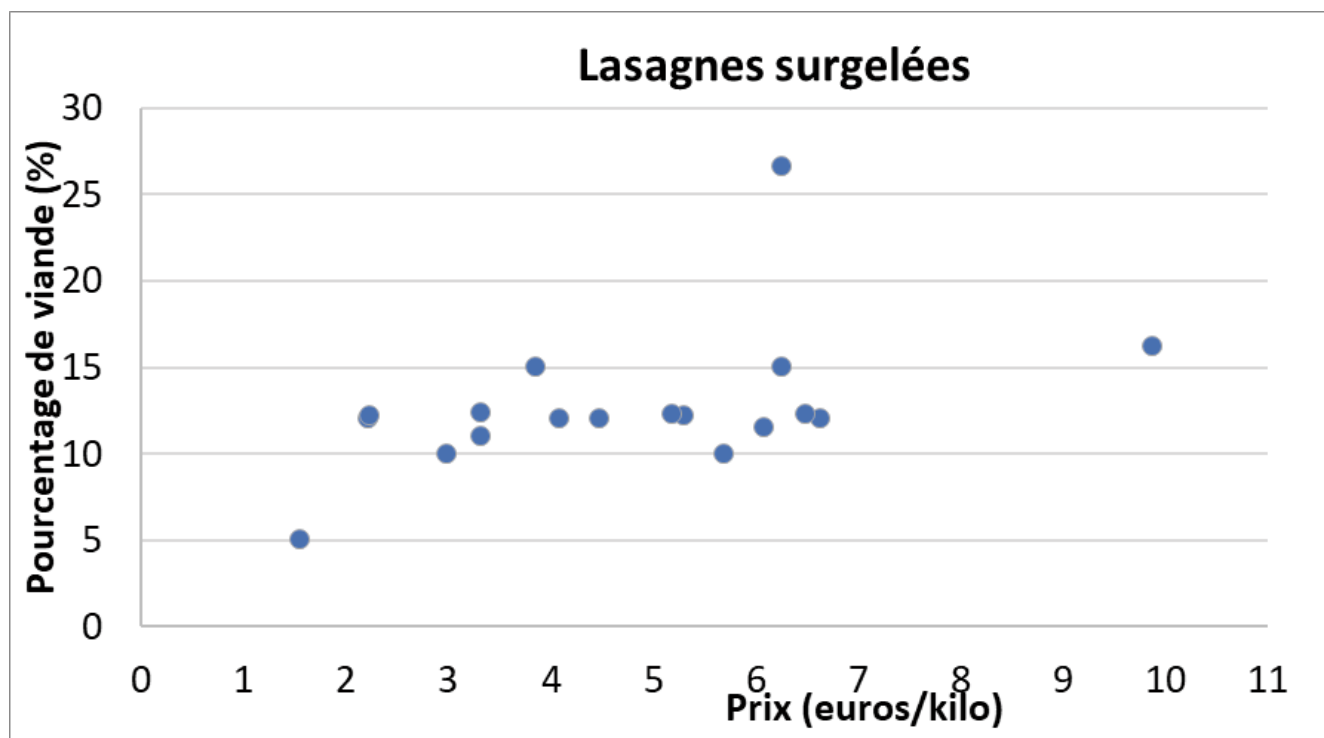
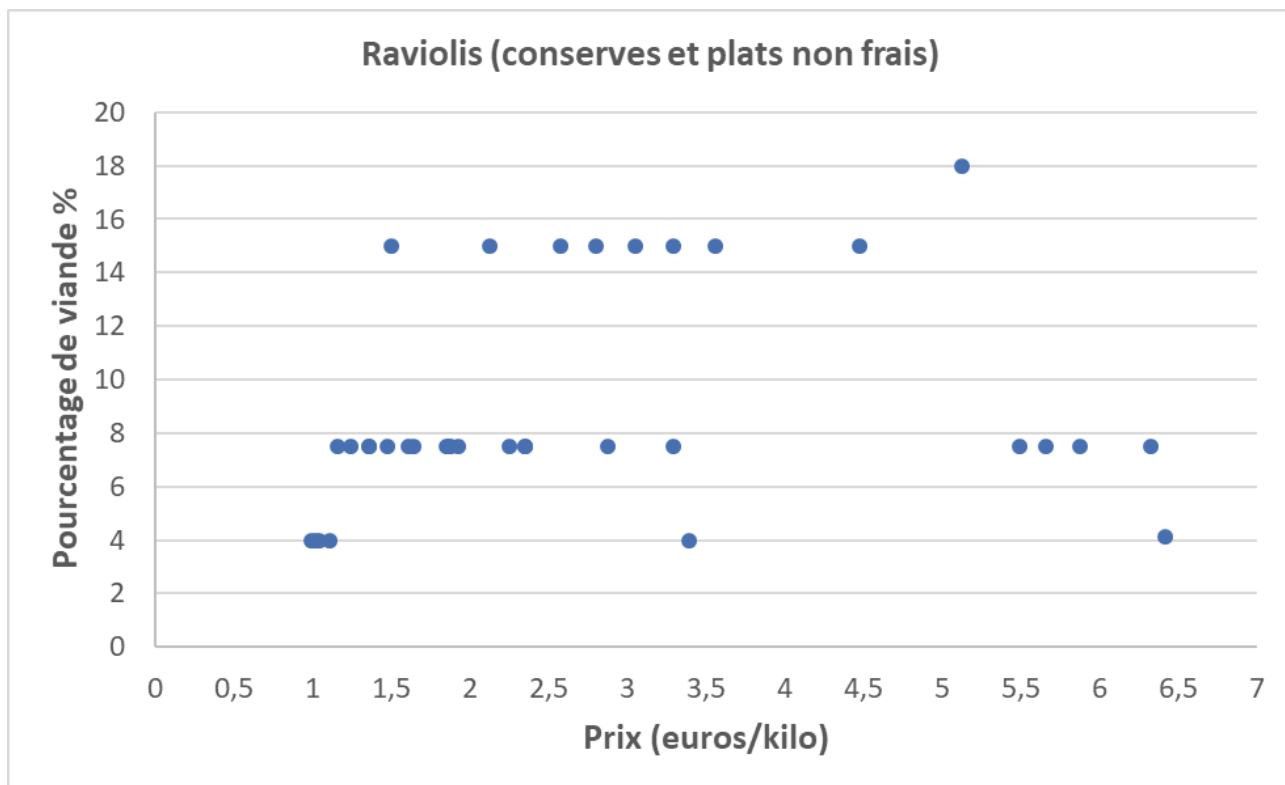
Ravioli* 16% : pâte* 60% (semoule de **blé*** dur, eau, **œufs***), farce* 40% (viande de bœuf* origine France 64,3%, chapelure* (farine de **blé***, sel), eau, sel).

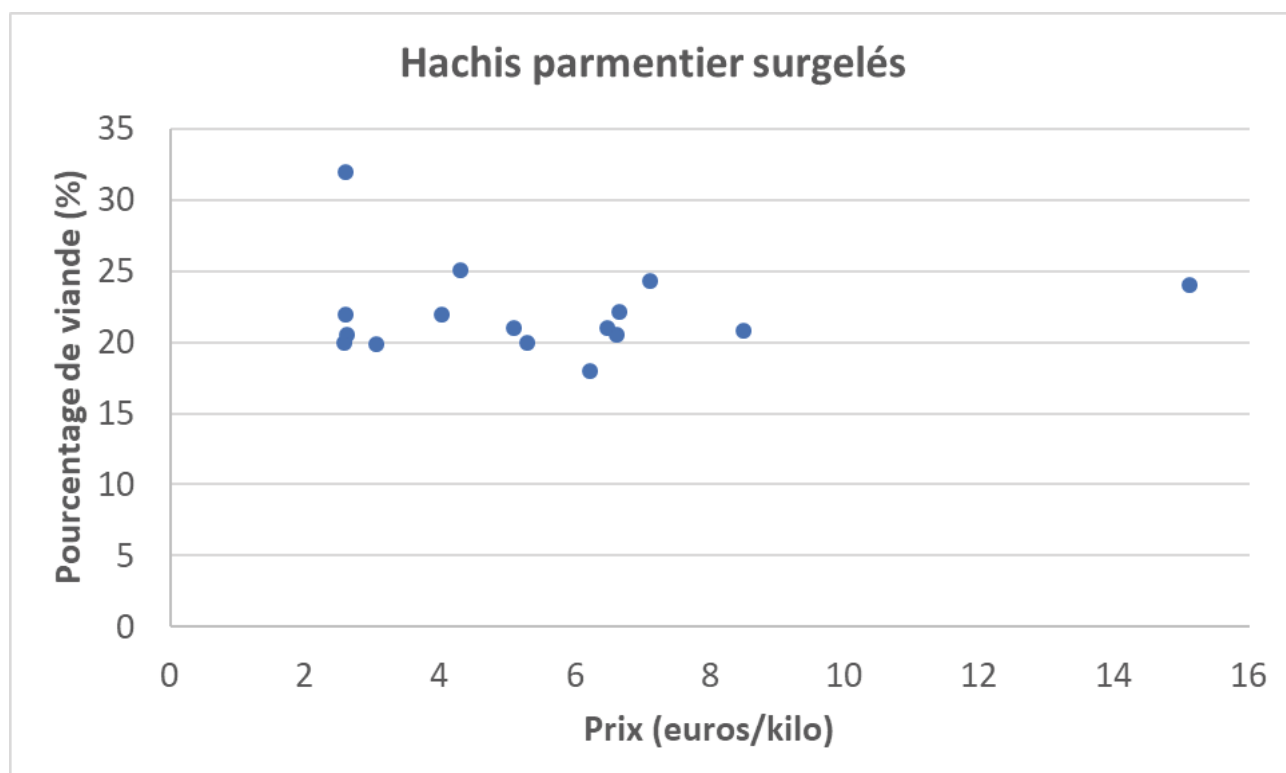
*Produits issus de l'agriculture biologique.

Raviolis 16 % :
farce 40 %, Viande de bœuf 64,3 %

Quantité de viande et prix

Nous avons constaté qu'il n'y a pas de corrélation entre le pourcentage de viande et le prix. Un plat plus cher ne vous garantira pas forcément plus de viande dans la recette.





Retrouvez le détail des prix au kilo et pourcentages de viande selon les rayons où les plats sont commercialisés (conserves, frais, surgelés...) en Annexe 2 Pourcentages moyens, minimum et maximum selon les catégories de produits et les rayon.

L'origine de la viande

Lorsque la viande compose au moins 8% du plat, la mention de son origine est obligatoire (décret du 19 août 2016 et arrêté du 30 septembre 2016).

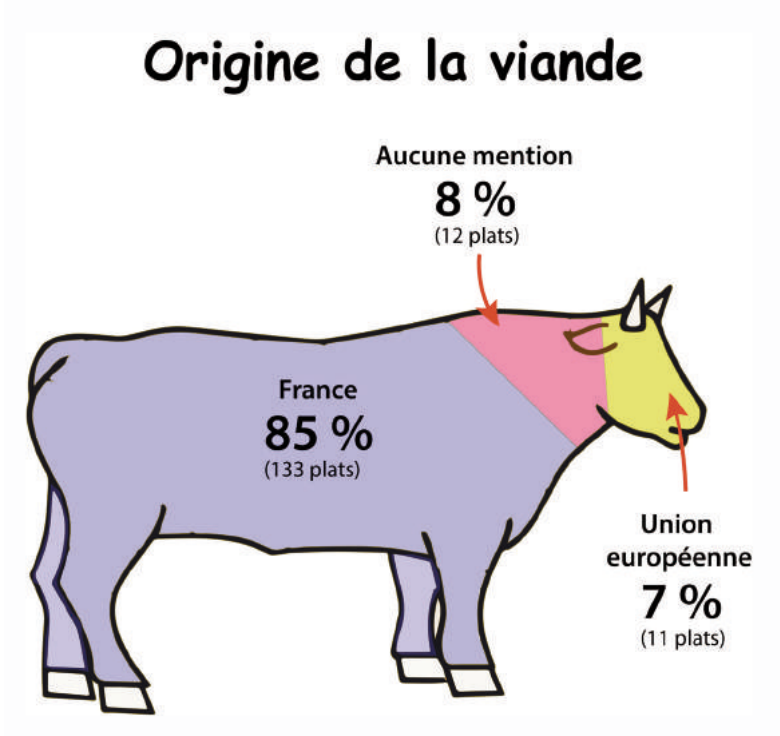


Figure 2 Mention de l'origine de la viande

Seules 11 références (8% de celles ayant une mention d'origine) comportent de la **viande d'origine Union européenne**. 4 se trouvent parmi les hachis parmentier.

Parmi les plats qui mentionnent l'origine de la viande, cette dernière est majoritairement française (figure 4). **On observe sur la majorité des références le logo « viande bovine française » ou la mention « boeuf 100% français » ou le logo « boeuf français » sur la face avant des produits.** Des mentions qui permettent au consommateur de connaître rapidement l'origine de la viande. Cependant, il en existe une multitude ce qui ne rend pas la compréhension facile ! Nous conseillons aux fabricants d'homogénéiser ces logos et d'en choisir un clair pour les consommateurs.



Figure 3 Exemples de logos utilisés pour mentionner l'origine France

Pour d'autres plats, nous avons constaté que l'origine était mentionnée au niveau de la **liste des ingrédients** : au milieu des autres ingrédients ou à la fin de la liste. **Ce type de présentation complique la lecture pour les consommateurs : nous recommandons un affichage plus visible de l'origine de la viande.**

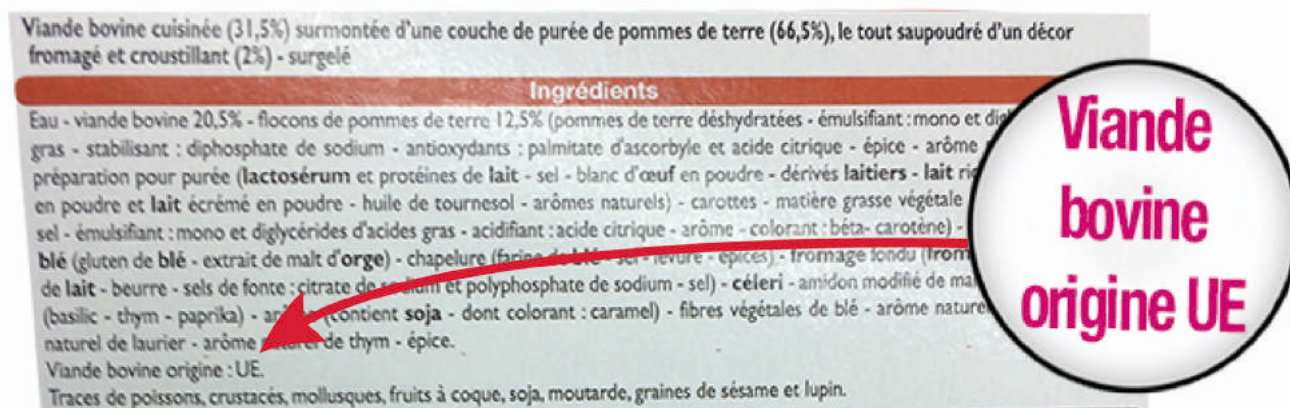
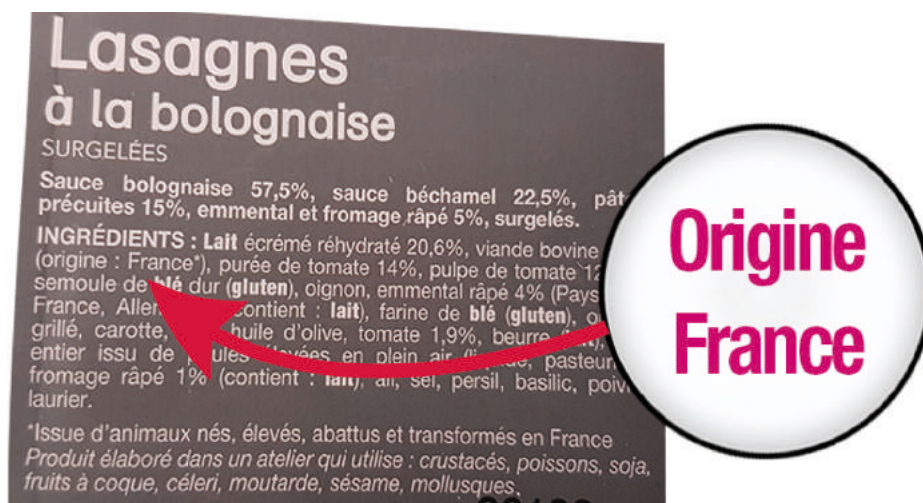
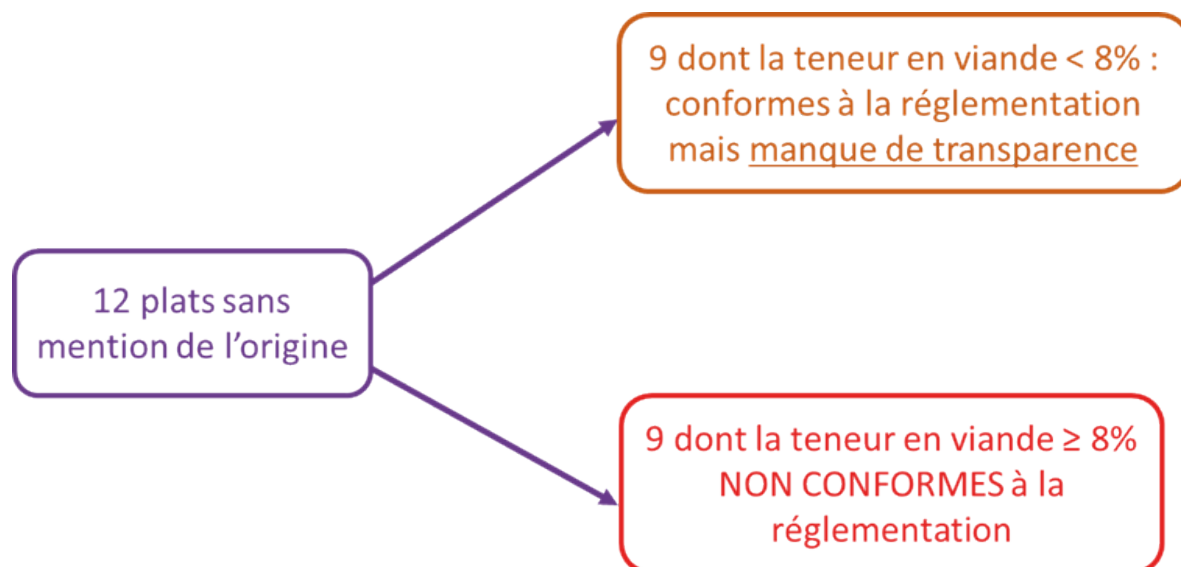


Figure 4 Exemples de mentions de l'origine au niveau de la liste des ingrédients

Pour 12 références, soit 7.7% des produits recensés, la mention de l'origine de la viande de boeuf n'est pas présente :



La qualité nutritionnelle et le choix des ingrédients

Calcul du Nutri-Score : beaucoup de B et encore trop de C ?

Nous avons calculé le Nutri-Score pour tous les plats étudiés. Nous avons regretté que peu de produits présentent le Nutri-Score. Seules 7 références le mentionnaient en face avant lors de notre recensement : penne bolognaise Weight Watchers, différents formats ravioli pur boeuf Zapetti, ravioli Pur Boeuf Sauce riche en légumes Zapetti, moussaka Boeuf et aubergines Fleury Michon et les lasagnes à la bolognaise Monique Ranou (rayon frais).

Certaines entreprises déjà engagées pour le Nutri-Score le présentaient sur leur site internet. C'est le cas de Fleury Michon, Leclerc, Zapetti.

Nous sollicitons les marques et les entreprises non signataires à s'engager pour le Nutri-Score et à l'apposer le plus rapidement possible sur ces produits de grande consommation.

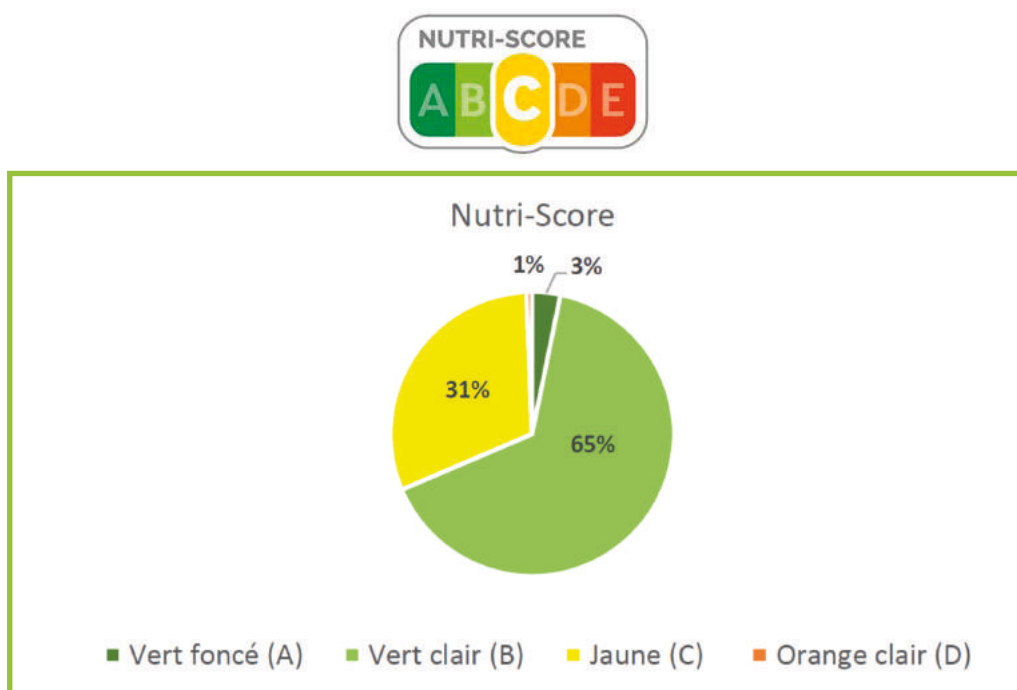


Figure 5 Répartition des notes Nutri-Score pour l'ensemble des références étudiées (156)

65% des produits sont notés B (vert clair) et 31% C (jaune). **Un tiers des produits étant noté C, nous ne pouvons qu'engager les professionnels à faire évoluer leurs recettes pour être compétitifs sur le plan nutritionnel par rapport aux produits notés B.**

Il y a très peu de notes A et D parmi références : seules 5 obtiennent la « meilleure » note A et une la note D. Nous avons constaté qu'aucun des produits n'était noté E et nous nous en réjouissons.

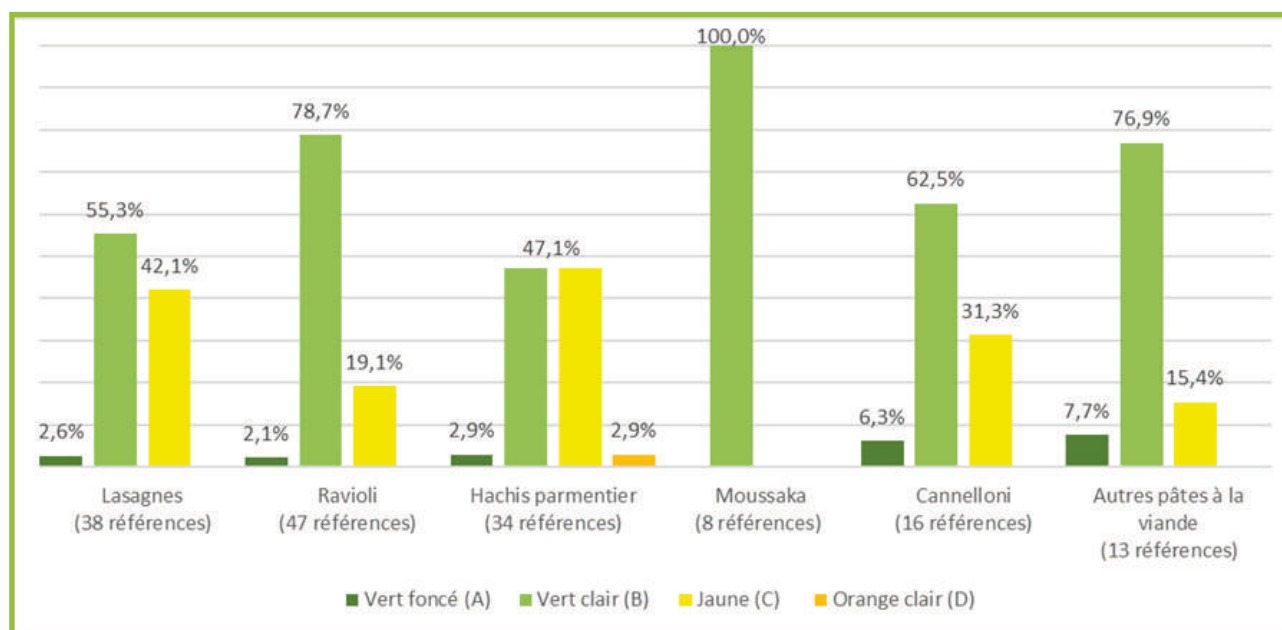


Figure 6 Répartition des notes Nutri-Score selon les catégories de produits

Ce sont les hachis parmentier et les lasagnes qui obtiennent le plus de notes C (jaune) : 47.1% et 42.1% contre 31% en moyenne. Signalons que c'est également pour les hachis parmentier que nous avons trouvé la seule référence notée D (orange clair).

L'ensemble des notations par catégorie de produits et selon le rayon se trouve en Annexe 1 : Caractéristiques des produits étudiés

Synthèse des données du tableau nutritionnel

Nous avons rassemblé les moyennes, médianes, minimum et maximum dans différentes catégories en **Annexe 3 Tableaux nutritionnels moyens des 6 catégories de produits**

Pour les personnes intéressées par des nutriments plus spécifiques (diabétiques, personnes ayant de l'hypertension...), nous leur conseillons, si un nutriment spécifique les intéresse, par exemple le sel, d'utiliser la colonne renseignant la quantité aux 100 g pour comparer les produits entre eux !

Du sucre ajouté dans 70% des références

100% des lasagnes contiennent du sucre ajouté, on en retrouve dans 91,5% des raviolis, 18% des hachis, 88% des moussakas et des cannelloni et 77% des pâtes à base de viande.

Les huiles végétales et les matières grasses

Le règlement européen relatif à l'information des consommateurs impose d'indiquer la nature des huiles employées. La lecture de la liste des ingrédients nous montre que :

- ✓ 146 des 156 références contiennent au moins de l'huile végétale comme matière grasse.

Seule, c'est l'huile de colza qui est la plus utilisée (32% des produits) suivie par l'huile de tournesol (22% des produits).

Au total, que ce soit seul ou en mélange, **ce sont les huiles de colza et de tournesol qui sont le plus utilisées**, on les retrouve dans 70 références chacune, puis l'huile d'olive que l'on retrouve dans 58 références.

- ✓ Seul **un plat contient de l'huile et de la graisse de palme** (Moussaka Monoprix à la viande de boeuf, format 300g).
- ✓ **C'est dans la recette des hachis parmentier et des lasagnes que nous avons trouvé le plus souvent de la crème et du beurre.**

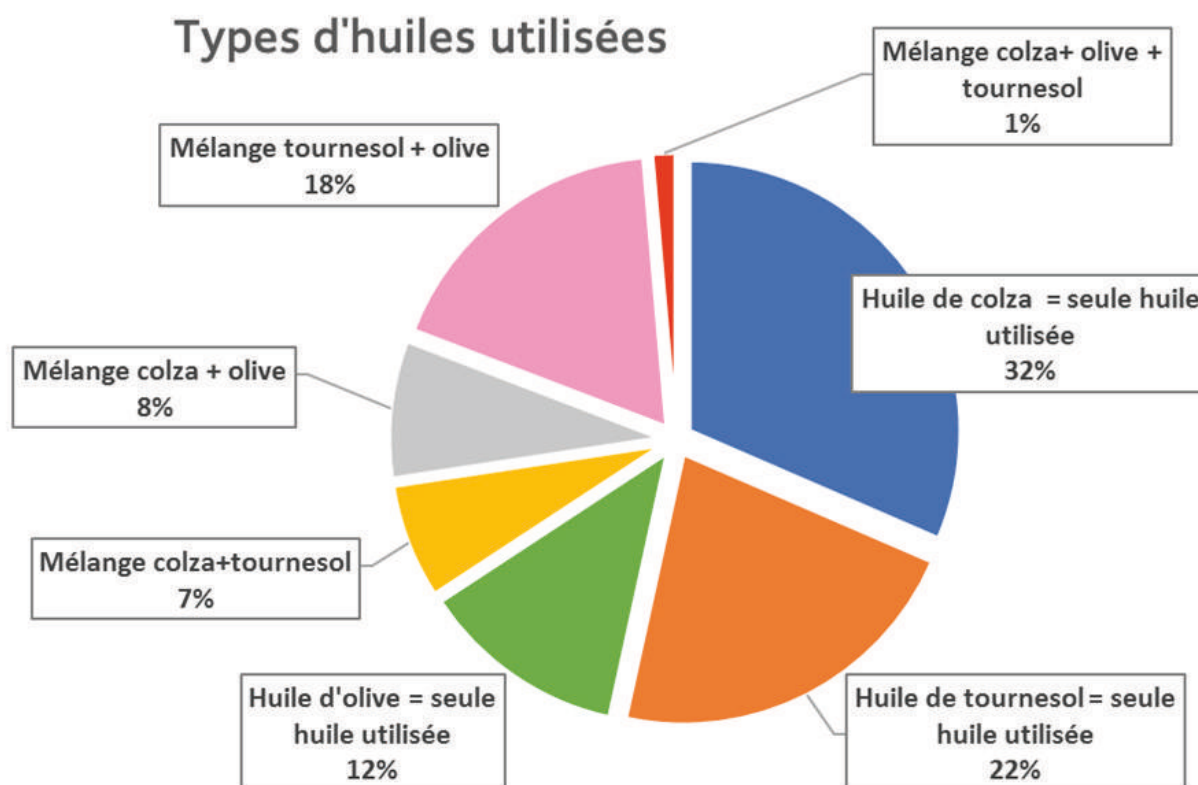


Figure 7 Types d'huiles utilisées

Arômes et additifs : difficile de les éviter

Les arômes

75% des produits étudiés contiennent des arômes. Nous avons relevé de mentions comme « arômes naturels » ou « arômes » ou encore arômes de fumée, arôme oignon, arôme d'ail, arôme naturel de poivre... Le plus souvent, ils ne sont même **pas identifiés** et sont simplement précisés avec les mentions « arômes naturels » ou « arômes ».

Dans chaque catégorie, au moins la moitié des plats étudiés contiennent des arômes. Dans notre sélection, les raviolis, les autres pâtes à la viande comportent plus fréquemment des arômes. Les lasagnes, hachis parmentier et moussaka en comportent moins que la moyenne.

	Lasagnes (38 références)	Ravioli (47 références)	Hachis parmentier (34 références)	Moussaka (8 références)	Cannelloni (16 références)	Autres pâtes à la viande (13 références)
Nombre de références contenant au moins un arôme	23	42	21	4	14	13
% correspondant dans la catégorie	60%	89%	62%	50%	88%	100%

Les agents texturants

88% des produits étudiés contiennent des agents texturants (épaississants, gélifiants, émulsifiants, etc.). Une technique qui permet d'apporter stabilité et texture aux produits. Certains de ces agents texturants permettent de mieux retenir l'eau et donc de « gonfler » les produits. Plus facile que de faire le choix de certains ingrédients, comme de la purée de pommes de terre ou des pâtes ?

On trouve parmi ces agents de texture :

- ✓ Amidons (modifiés ou non) de maïs, de riz, de blé, de pomme de terre, de tapioca, de pois, de manioc ; amidon (modifié ou non) non précisé
- ✓ De la farine de caroube
- ✓ De la fécule de manioc, de pomme de terre
- ✓ Des fibres de pois, de blé, végétales
- ✓ Des protéines de pois ou de blé
- ✓ De l'alginate
- ✓ Des carraghénanes
- ✓ Des gommes : gomme guar et gomme xanthane
- ✓ Des émulsifiants de type mono et diglycérides d'acides gras (E471)

- ✓ Du méthyl-cellulose (E461)
- ✓ De la lécithine de soja
- ✓ Émulsifiant : ortho phosphate disodique
- ✓ E452 : polyphosphates
- ✓ E509 : chlorure de calcium

	Lasagnes (38 produits)	Ravioli (47 produits)	Hachis parmentier (34 produits)	Moussaka (8 produits)	Cannelloni (16 produits)	Autres pâtes à la viande (13 produits)
Nombre de références contenant au moins un arôme	34	39	32	7	16	10
% correspondant dans la catégorie	89%	83%	94%	88%	100%	77%

Les autres additifs (conservateurs, anti-oxydants, exhausteurs de goût)

Plus d'un quart (26%) des produits contiennent d'autres additifs

- ✓ **Conservateurs** : nitrite de sodium, nitrite de potassium, sulfites, disulfite de sodium, sorbate de potassium, acétate de sodium, diacétate de sodium
- ✓ **Antioxydants** : acide citrique ou parfois nommé seulement E330, erythorbate de sodium, E331 (citrate de sodium), acide ascorbique, « antioxydant », palmitate d'ascorbyle, citrate de sodium
- ✓ **Exhausteurs de goût** : E621 ou glutamate, minéraux de mers
- ✓ **Régulateurs d'acidité** : carbonates de sodium, carbonates d'ammonium

Peut-on trouver des produits sans aucun arôme ou additif ?

Seuls 3 plats de lasagnes, 2 de raviolis et 1 d'hachis parmentier n'ont aucun agent texturant, arôme ou autres additifs.

Seul un plat de moussaka étudiés ne contient pas d'amidon ou autres texturant de ce type.

Pour les cannelloni, même si certains plats ne contiennent pas d'additifs « autres », ils contiennent au minimum des agents texturants et des colorants.

Nous n'avons pas trouvé un seul plat dans la catégorie des « pâtes à base de viande » sans arôme.

Pour le consommateur, il est difficile de trouver des produits sans agents texturants, arômes ou autres additifs.

Additifs utilisés et santé : vigilance requise

Nous avons peu d'informations sur la nature des amidons modifiés. Or, certains sont controversés (ceux contenant du phosphate ou de l'aluminium). Sur les carraghénanes, il existe à ce jour des données contradictoires sur leurs effets sur la santé. Il conviendrait d'éviter leur utilisation quand cela est possible.

Le E471 (ou mono et diglycérides d'acides gras) est suspecté de perturber la flore intestinale et de jouer un rôle dans l'inflammation de l'intestin. L'ortho-phosphate de sodium ainsi l'utilisation de différents phosphates (dont phosphates de sodium et les polyphosphates) doivent être réévalués par l'EFSA. Ils augmenteraient potentiellement le risque de pathologies cardiovasculaires.

Parmi les conservateurs, nous tenons à mettre en évidence l'utilisation des nitrites de potassium et de sodium, des additifs très controversés. Les nitrites réagissent avec les protéines et forment des nitrosamines qui sont classées cancérogènes. Ils peuvent aussi réagir avec le fer et créer des molécules mises en cause dans le développement de certains cancers.

Notons aussi la présence de glutamate dans 2 références. Cet controversé depuis longtemps est suspecté d'avoir des conséquences néfastes pour le système neuronal

Des mentions à foison, parfois fantaisistes...

« Origine France » de la viande.

C'est la mention la plus commune observée sur les emballages.

Le règne des mentions « Sans »

Les mentions « Sans conservateur » arrivent bon premier et suivies des mentions « Sans colorant » ou « Sans colorant artificiel » et des mentions « Sans huile de palme ».

Nous avons observé, mais dans une bien moindre mesure, les mentions « Sans exhausteur de goût », « Sans arôme » « Sans additif » « Sans huile de colza » « Sans graisses hydrogénées ». Effectivement ces éléments sont très présents dans les plats étudiés (cf. Rubrique « Arômes et additifs : difficiles de les éviter » et « La qualité nutritionnelle et le choix des ingrédients »).

Le « Made in France » à l'honneur au détriment de l'origine des ingrédients ?

Nous avons constaté que les industriels se targuent sur un grand nombre de plats de leur fabrication en France. Ils indiquent souvent l'atelier ou la ville de fabrication. Nous nous réjouissons qu'un grand nombre des plats étudiés soient fabriqués en France. Cependant, cette mention ne remplace pas celle de l'origine des ingrédients dont nous ne savons en général...RIEN. Nous appelons les industriels à plus de transparence sur l'origine de leurs ingrédients.

Consommateurs, soyez vigilants : « fabrication » France ne signifie pas « Ingrédients français ».

Image d'ingrédients sur les emballages : et dans la recette ?

Nous avons constaté que les industriels utilisaient des images sur les emballages des plats pour mettre en avant certains ingrédients comme une feuille de basilic, des oignons, des carottes ou du persil. Nous avons donc regardé si ces ingrédients étaient présents dans la recette. Plusieurs cas se sont présentés :

- ✓ pour le basilic ou le persil représentés par des images, nous avons observé au moins dans une quinzaine de cas que **ceux-ci ne faisaient même pas partie de la liste des ingrédients**
- ✓ quand le basilic, le persil ou autres aromates étaient présents en image et aussi dans la liste des ingrédients, **le pourcentage n'était souvent pas précisé ou la quantité était extrêmement faible.**

Drive, magasin, différents formats : même produit ? Pas si sûr !

Nous avons observé que selon le format du plat (conditionnement 300g ou 1kg par exemple), les plats n'avaient pas la même recette ou présentaient des mentions différentes sur l'emballage. De plus, nous avons constaté que les informations données sur les sites en ligne des distributeurs (Drive) pouvaient différer de celles de l'emballage en magasin pour un même produit !

Quelques exemples :

- Lasagnes à bolognaise surgelées Côté Table 600 g vs 1kg : des pourcentages de viande, de pâtes différents et un tableau nutritionnel différents !



**Viande
de bœuf
12,4 %**

Lasagnes à la bolognaise Surgelées

INGRÉDIENTS
Eau, pâtes alimentaires précuites 17,5 % (semoule de blé dur, eau, œuf entier en poudre, sel), viande de bœuf 12,4 %, purée de tomates mi-réduite 8,4 %, purée de tomates double concentrée 6,8 %, emmental 1,7 % (dont amidon de pomme de terre), amidon modifié de maïs, purée de carotte, purée de céleri, lait entier en poudre, farine de blé, oignon 0,7 %, sel, purée d'ail, basilic 0,3 %, sucre, persil, poivre, thym en poudre, laurier en poudre, extrait de levure, amidon de pomme de terre, arôme naturel, poudre de tomate, graisse de poule, poudre de bœuf. Traces de crustacés, mollusques, moutarde, poissons, fruits à coque, graines de sésame et soja. La viande de bœuf entrant dans la composition de ce produit est d'origine française.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Energie	443 kJ (105 kcal)
Matières grasses	3,8 g
dont acides gras saturés	1,7 g
Glucides	1,7 g
dont sucres	2,9 g
Fibres alimentaires	1,4 g
Protéines	5,1 g
Sel	0,78 g

Transformé en France.

Poids net : **600g**

FR 22182001 CE

CONSERVATION
À consommer de préférence avant fin : voir sur le côté de la boîte.
Réfrigérateur (+3 °C à +6 °C) : 24 heures.
Compartment à glace du réfrigérateur (-6 °C) : 3 jours.
Congélateur (-18 °C) : plusieurs mois jusqu'à la date indiquée sur le côté de la boîte.
NE JAMAIS RECONGELER UN PRODUIT DÉCONGELÉ.

**Viande
de bœuf
12,9 %**

Lasagnes à la bolognaise Surgelées

INGRÉDIENTS
Eau, pâtes alimentaires précuites 18 % (semoule de blé dur, eau, œuf entier en poudre, sel), viande de bœuf 12 %, purée de tomates mi-réduite 8,3 %, purée de tomates double concentrée 6,7 %, emmental 1,6 %, amidon modifié de maïs, purée de carotte, purée de céleri, lait entier en poudre, farine de blé, oignons déshydratés, sel, purée d'ail, basilic 0,3 %, sucre, huile d'olive vierge extra, persil, poivre 0,1 %, extrait de levure, amidon de pommes de terre, arôme naturel, poudre de tomate, graisse de poule, poudre de bœuf, thym, laurier.
Traces de crustacés, fruits à coque, mollusques, moutarde, poissons, graines de sésame et soja. La viande de bœuf entrant dans la composition de ce produit est d'origine française.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Energie	483 kJ (115 kcal)
Matières grasses	4,8 g
dont acides gras saturés	2,3 g
Glucides	13,6 g
dont sucres	2,7 g
Fibres alimentaires	1,4 g
Protéines	4,3 g
Sel	0,68 g

CONSERVATION

À consommer de préférence avant fin : voir sur le côté de la boîte.
Réfrigérateur (+3 °C à +6 °C) : 24 heures.
Compartment à glace du réfrigérateur (-6 °C) : 3 jours.
Congélateur (-18 °C) : plusieurs mois jusqu'à la date indiquée sur le côté de la boîte.
NE JAMAIS RECONGELER UN PRODUIT DÉCONGELÉ.

FR 22182001 CE

Poids net : **1kg**

- Hachis parmentier Marie (surgelés) : les formats de 300g et de 1kg présentent tous des tableaux nutritionnels différents. La liste des ingrédients du format 300g est différente (en proportions notamment) de la liste d'ingrédients du format 1kg. Seul le format 1kg mentionne « sans additif ajouté » : il y a en effet de nombreux additifs dans le format 300g. De quoi induire en erreur les consommateurs qui cherchent à éviter ce type de composés.

300 g



Crème fraîche
12,8%

3 additifs

Les ingrédients du Hachis Parmentier, purée à la crème fraîche sont :

Pourcentages exprimés sur le total de la recette

purée 52,3% [eau, **crème fraîche** 12,8%, flocons de pomme de terre déshydratés 6,6% (pomme de terre, émulsifiant : E 471), **lait** écrémé en poudre, maïs, poudre à lever (E 450 et E 500 - amidon de blé, levure, sel, curcuma, moutarde), viande de bœuf origine France, poignon 6,9%, eau, carottes 3,8%, chapelure de pain, **emmental**, persil, sel, paprika, huile de tournesol, malt d'orge.

additifs : blé, orge, lait, céleri, mollusques, soja, œuf, moutarde, sésame.

Valeurs Nutritionnelles	pour 100 g	par portion de 300 g	% des AQR* par portion
Énergie	659 kJ 158 kcal	1976 kJ 473 kcal	24 %
Matières grasses	8,1 g	24 g	34 %
dont acides gras saturés	4 g	12 g	60 %
Glucides	14 g	42 g	16 %
dont sucres	3,2 g	9,6 g	11 %
Fibres alimentaires	0,9 g	2,7 g	
Protéines	6,7 g	20 g	40 %
Sel	0,66 g	2 g	33 %

*Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal). Ce plat cuisiné contient 473 kcal pour une portion de 300 g. Déjeuner et dîner devraient respectivement couvrir 40 et 30% de vos besoins journaliers.

1 kg

Des emballages avant très similaires mais des listes d'ingrédients et des tableaux nutritionnels variés



Recette
sans additif
ajouté

Crème fraîche
8,3%

Les ingrédients du Hachis Parmentier, Purée à la crème fraîche sont :

Pourcentages exprimés sur le total de la

eau, **crème fraîche** 8,3%, flocons de pomme de terre déshydratés 6,9%, **lait** écrémé en poudre, maïs, poudre à lever (E 450 et E 500 - amidon de blé, levure, sel, curcuma, moutarde), viande de bœuf origine France, poignon 7%, eau, carottes 3,8%, chapelure de pain, **emmental**, persil, sel, paprika, huile de tournesol, malt d'orge.

Valeurs Nutritionnelles	pour 100 g	par portion de 250 g	% des AQR* par portion
Énergie	488 kJ 116 kcal	1220 kJ 290 kcal	15 %
Matières grasses	4,9 g	12 g	17 %
dont acides gras saturés	2,7 g	6,8 g	34 %
Glucides	9,8 g	25 g	10 %
dont sucres	2,4 g	6,0 g	7 %
Fibres alimentaires	1,3 g	3,3 g	
Protéines	7,6 g	19 g	38 %
Sel	0,59 g	1,50 g	25 %

*Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal). Ce plat cuisiné contient 290 kcal pour une portion de 250 g. Déjeuner et dîner devraient respectivement couvrir 40 et 30% de vos besoins journaliers.



Accueil > Courses en ligne > Surgelés > Plats cuisinés > Plat familial



MARIE

Hachis parmentier purée à la crème fraîche

OFFRE -50% sur le 2ème

4,08 €

La boîte de 600g 6,80 € / Kg

AJOUTER AU PANIER

Ajouter aux favoris

Ajouter à une liste

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Informations Nutritionnelles Moyennes pour 100 GR

Valeurs Energétique

Valeur Energétique en Kilojoules 617 Kj

Valeur Energétique en Kilocalories 148 Kcal

Valeurs Nutritionnelles

Matières grasses 8,3 g

Dont Acides Gras Saturés 3,7 g

Glucides 11,8 g

Dont Sucres 3,1 g

Protéines 5,9 g

Sel 0,87 g

INGRÉDIENTS

Purée 53,5% (eau, crème fraîche 11,8%, flocons de pomme de terre déshydratés 6,9% (pomme de terre, émulsifiant : E471), lait écrémé en poudre, poudre à lever : E450 et E500, amidon de blé, beurre concentré, amidon de maïs, sel, extraits d'épices, curcuma, muscade), viande de boeuf VBF 20%, eau, oignons 6,6%, carottes 3,7%, concentré de tomates, chapelure (farine de blé, sel, levure, extrait d'épices), amidon de maïs, céleri, semoule de blé dur, ail, emmental, persil, arôme naturel, sel, extraits d'épices, extrait de malt d'orge, paprika, huile de colza. Traces possibles de : poisson, crustacés, mollusques, soja, oeuf, moutarde.

Allergènes : CREME, LAIT, BLE, BEURRE, CELERI, EMMENTAL, ORGE

Sur les DRIVE des magasins, nous avons aussi observé des incohérences avec les produits étudiés en magasins.

Ainsi sur le site monoprix.fr versus notre relevé pour le produit hachis parmentier Marie 600g

**Crème fraîche
8,3%**

Les ingrédients du Hachis Parmentier purée à la crème fraîche sont :

Pourcentages exprimés sur le total de la recette

Purée 53,5% [eau, **crème fraîche** 8,3%, flocons de pomme de terre déshydratés 6,9%, **lait** écrémé en poudre, sel, amidon de maïs, poivre, muscade, curcuma], viande de boeuf origine VBF 20%, oignons 6,6%, eau, carottes 3,8%, concentré de tomates, **céleri**, amidon de maïs, chapelure (farine de **blé**, sel, levure, extrait d'épices), ail, tomates, **emmental**, persil, sel, paprika, huile de colza, thym, laurier, romarin.

Valeurs Nutritionnelles	pour 100 g	par portion de 300 g	% des AQR par portion
Énergie	505 kJ 121 kcal	1515 kJ 363 kcal	18 %
Matières grasses dont acides gras saturés	5,5 g 3,0 g	17 g 9,0 g	24 % 45 %
Glucides dont sucres	10 g 2,5 g	30 g 7,5 g	12 % 8 %
Fibres alimentaires	1,3 g	3,9 g	
Protéines	7,1 g	21 g	42 %
Sel	0,58 g	1,70 g	28 %

*Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal). Ce plat cuisiné contient 363 kcal

Une recette différente, un tableau nutritionnel différent...

Retrouvez d'autres exemples en Annexe 4 : d'autres exemples de différences entre les formats et entre drive et magasin.

Et les produits bio ?

8 des produits recensés étaient bio :

- 4 références de raviolis
- 2 références de lasagnes
- 2 références de hachis parmentier

Nos observations :

- ✓ **Les raviolis en conserve bio contiennent moins de viande que la moyenne des raviolis en conserve** (entre 4 et 7.5% contre 9.2% pour la moyenne des raviolis en conserves). Ils sont pourtant plus de 2 fois plus cher (entre 5 et 6 euros le kilo selon les marques contre 2.7 euros le kilo pour l'ensemble des ravioli en conserves)
- ✓ Sur les 3 produits qui devraient indiquer l'origine de la viande mais ne le font pas, 2 sont bio !
- ✓ **Quasiment tous les produits bio contiennent des épaississants et une référence de ravioli contient des arômes.**

ANNEXES

Annexe 1 : Caractéristiques des produits étudiés

Pour les colonnes Agents texturants et Arômes, Oui indique la présence, Non l'absence . Oui + dans la colonne Agents texturants signifie qu'il y a autre chose que de l'amidon, fécule ou fibres pour texturer les produits.

Les lasagnes

Rayon	Nom du produit	Marque	Poids (en g)	% viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Frais	Lasagnes à la bolognaise à l'emmental	Carrefour	350	14,6%	Jaune (C)	Oui+	Non	Non
	Lasagnes bolognaise	Auchan - le traiteur	350	16%	Jaune (C)	Oui+	Non	Non
	Lasagnes à la bolognaise - lentement gratinées au four	Marie	300	14,2%	Jaune (C)	Oui	Non	Non
	Lasagnes à la bolognaise - à l'emmental râpé	Côté Table	1000	16%	Jaune (C)	Oui+	Non	Oui (acidifiant : acide citrique, affermissant : chlorure de calcium)
	Lasagnes bolognaises	Leader Price	350	15%	Vert clair (B)	Oui+	Oui	Non
	Lasagnes bolognaise pur bœuf gratinées au four	Monoprix	350	15%	Vert clair (B)	Oui+	Oui	Non
	Lasagnes à la bolognaise	Toque du Chef	1000	24%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Non
	Lasagnes bolognaise	Stefano Toselli	1000	10%	Jaune (C)	Oui+	Non	Non
	Lasagnes bolognaise	Carrefour	1000	16,8%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Lasagnes à la bolognaise	Monique Ranou	350	11,1%	Vert clair (B)	Non	Non	Non
	Lasagne à la bolognaise - gratinée au four	Auchan	350	11,9%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Plats préparés non frais	Lasagnes à la bolognaise	Claude Léger	300	13%	Vert clair (B)	Oui+	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)
	Lasagnes pur bœuf	Côté Table	350	14%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (minéraux de mer (chlorure de potassium, sulfate de magnésium, sulfate de calcium))
	Lasagnes à la Bolognaise pur bœuf bio	La cuisine d'océane	300	13%	Jaune (C)	Oui+	Non	Non
	Lasagnes bolognaise l'Assiette XXL	Panzani	350	14%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Non

30		Lasagnes à la bolognaise à l'huile d'olive vierge extra	Toque du Chef	350	14%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise	Carrefour	300	5%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise	Leader Price	300	11%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise BIO - le retour du marché	Paul et louise	285	11%	Vert clair (B)	Oui+	Non	Non
	Surgelés	Lasagnes alla bolognese (bœuf, porc, pancetta)	Picard	400	16,2%	Vert clair (B)	Non	Oui	Oui (antioxydant : erythorbate de sodium, conservateurs (nitrite de sodium, nitrate de potassium))
		Lasagnes à la bolognaise	Toque du Chef	300	15%	Jaune (C)	Oui	Non	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)
		Lasagnes à la bolognaise	Celtigel	1000	5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (E331, E452, E330, E50)
		Lasagnes à la bolognaise de bœuf	Côté Table	1000	12%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise de bœuf	Côté Table	600	12,4%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise - maxi gourmande	Picard	400	15%	Vert clair (B)	Non	Non	Non
		Lasagnes bolognaise pur bœuf	Findus	600	11,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
		Lasagnes à la bolognaise	Carrefour	600	11%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
		Lasagnes bolognaise - esprit de famille	Picard	1000	15%	Vert clair (B)	Non	Non	Non
		Lasagnes à la bolognaise	Auchan - gamme les classiques	600	26,6%	Vert foncé (A)	Oui	Non	Non
		Lasagnes bolognaise	Toque du Chef	1000	12,2%	Jaune (C)	Oui+	Oui	Oui (correcteur d'acidité : acide cirique)
		Lasagnes à la bolognaise - béchamel gratinée	Marie	1000	12,3%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non

	Lasagnes à la bolognaise - béchamel gratinée	Marie	600	12,3%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Lasagnes à la bolognaise	Monique Ranou	325	10%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Lasagnes à la bolognaise	Monique Ranou	1000	10%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Lasagnes à la bolognaise	Leader Price	1000	12%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Lasagnes bolognaise	Monoprix	600	12%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Lasagnes bolognaise	Monoprix	300	12%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Lasagnes bolognaise	Monoprix	1000	12%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non

Les raviolis

Rayon	Nom du produit	Marque	Poids (en g)	% de viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Conserves	Le ravioli bolognaise	Panzani	800	Inconnu*	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Le ravioli pur bœuf	Panzani	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Le ravioli pur bœuf	Panzani	1200	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Le ravioli pur bœuf	Panzani	800	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli à la sauce tomate	Eco + simplement bien	800	4%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli à la sauce tomate	Sans marque	800	4%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli à la sauce tomate	Le Prix Gagnant	800	4%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli au bœuf	Yarden	800	7,5%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Ravioli bolognaise	carrefour	400	15%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Zapetti	400	15%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Côté Table	400	15%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Côté Table	800	15%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Zapetti	800	15%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Auchan	800	15%	Jaune (C)	Non	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise	Fiorini (intermarché)	400	15%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (exhausteur de gout E621 (glutamate))
	Ravioli Bolognaise	Panzani	400	Inconnu*	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli Bolognaise format familial	Zapetti	1200	15%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Ravioli max de bœuf	Zapetti	400	18%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (sels minéraux de mer (sodium, potassium, magnésium, calcium))

Ravioli pur bœuf	Toque du Chef	800	7,5%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Fiorini	1200	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (exhausteur de gout E621 (glutamate))
Ravioli pur bœuf	Zapetti	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Zapetti	1200	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Zapetti	800	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Côté Table	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
Ravioli pur bœuf	Côté Table	800	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
Ravioli pur bœuf	carrefour	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Fiorini (sélection intermarché)	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (exhausteur de gout E621 (glutamate))
Ravioli pur bœuf	Auchan	400	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Auchan	800	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf	Leader Price	800	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf 100% sauce tomate	King Salomon	800	4%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
Ravioli Pur Bœuf Sauce riche en légumes	Zapetti	800	7,5%	Vert foncé (A)	Non	Oui	Non
Ravioli sauce bolognaise	Leader Price	400	15%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
Ravioli Sauce Tomate	Top budget	800	4%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Ravioli Bœuf	Jardin Bio	700	4,1%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
Ravioli pur bœuf (bio)	Fiorini Bio	650	7,5%	Jaune (C)	Non	Non	Non
Ravioli pur bœuf bio	carrefour bio	650	7,5%	Jaune (C)	Non	Non	Non

* Le pourcentage renseigné correspond à l'ensemble des viandes de bœuf et de porc, nous ne pouvons distinguer le pourcentage de viande de bœuf seul

Frais	Grand Ravioli Bœuf et champignons émincés	Rana	250	25%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Ravioli au bœuf	Tradition Traiteur	800	21,6%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (antioxydant)
	Ravioli bœuf	Carrefour	300	12,6%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
	Ravioli bœuf aux oignons	Turini	300	16%	Vert clair (B)	Oui/ non?	Oui	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)
	Ravioli bœuf aux petits oignons	Lustucru	300	17%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (anti-oxydant : acide ascorbique)
	Ravioli bœuf bolognaise	Biocoop	250	7,7%	Vert foncé (A)	Oui	Non	Non
	Ravioli bœuf bolognaise	Lustucru	300	15,6%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Oui (anti-oxydant : acide ascorbique)
	Ravioli pur bœuf aux œuf frais	Monoprix	300	21,6%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Plats préparés non frais	Ravioli pur bœuf	Carrefour	300	7,5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (antioxydant : acide ascorbique)
	Ravioli Sauce Tomate	Claude Léger	300	37%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)

Les hachis parmentier

Rayon	Nom du produit	Marque	Poids	% de viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Frais	Le Parmentier - Bœuf Limousin	Fleury Michon	280	18%	Jaune (C)	Oui	Non	Non
	Parmentier aux carottes et bœuf aux échalotes	Fleury Michon	300	12,4%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Hachis parmentier - emmental grillé	Fleury Michon	300	18%	Jaune (C)	Non	Non	Non
	Hachis parmentier - purée à la crème fraîche	Marie	300	17,8%	Orange clair (D)	Oui	Non	Non
	Hachis parmentier	La sélection de notre traiteur - vendu chez Auchan	300	17,2%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Oui (sulfites)
	Hachis parmentier pur bœuf	Côté Table	900	18%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
	Hachis parmentier pur bœuf	Côté Table	300	18%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
	Hachis parmentier	Leader Price	900	14,8%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Hachis parmentier	Leader Price	300	15,3%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Plats préparés non frais	Hachis parmentier à l'emmental rapé	Carrefour - les bons petits plats	300	17,5%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)
	Hachis parmentier	Carrefour BIO	300g	20%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
	Hachis parmentier pur bœuf	Côté Table	350	20%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (minéraux de mer, conservateur : disulfite de sodium)
	Hachis parmentier	Carrefour les Brasseries	300g	14,7%	Jaune (C)	Oui	Oui	Oui (conservateur : disulfite de sodium)
	Hachis parmentier	Toque du Chef	300	21%	Jaune (C)	Oui	Oui	Oui (conservateurs : disulfites de sodium)
	Hachis parmentier	Leader Price	300	13,8%	Jaune (C)	Oui	Oui	Oui (stabilisant : E450, antioxydants : E304, E330, conservateur : disulfite, conservateur : disulfite de sodium)
	Hachis parmentier pur bœuf	William Saurin	300	21%	Jaune (C)	Oui	Oui	Oui (stabilisant: e407, conservateur : disulfite de sodium, acidifiant : acide citrique)
	Hachis parmentier pur bœuf BIO	La cuisine d'océane	300	20%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
	Hachis parmentier pur bœuf	Claude Léger	300	20%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Non

36	Surgelés	Hachis parmentier	Côté Table	1000	32%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Oui (E 471, E503, E461)
		Hachis parmentier	Leader Price	1000	20,5%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (stabilisant : diphosphate de sodium, antioxydants : palmitate d'ascorbyle et acide citrique, acidifiant : acide citrique, arôme, sels de fonte : citrate de sodium et polyphosphate de sodium)
		Hachis parmentier - Purée à la crème fraîche	Marie	600	21%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
		Hachis parmentier - Purée à la crème fraîche	Marie	1000	21%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
		Hachis parmentier - Purée à la crème fraîche	Marie	300	20,8%	Vert clair (B)	Oui +	Non	Oui (E471, E450, E500)
		Hachis parmentier - formule express	Picard	300	22,1%	Vert clair (B)	Oui +	Non	Oui (conservateurs : acide citrique, disulfite de sodium)
		Hachis parmentier	Picard	400	24,3%	Vert clair (B)	Oui +	Non	Non
		Hachis parmentier de bœuf	Côté Table	300	20%	Vert foncé (C)	Oui +	Non	Non
		Parmentier de bœuf charolais écrasée de pommes de terre au comté AOP	Picard	330	24%	Jaune (C)	Oui +	Non	Non
		Hachis parmentier - Esprit de famille	Picard	1000	25,1%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
		Hachis parmentier	Monoprix	300	20,5%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
		Hachis parmentier	Carrefour	600	22%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
		Hachis parmentier purée onctueuse à la crème fraîche	Monique Ranou	1000	20%	Jaune (C)	Non	Oui	Non
		Hachis parmentier pur bœuf	Findus	600	18%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
		Hachis parmentier	Auchan gammes les cuisinés	1000	19,9%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Non
		Hachis parmentier	Carrefour	1000	22%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Non

Les cannelloni

Rayon	Dénomination commerciale	Marque	Poids (en g)	% de viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Conserves	Cannelloni pur bœuf à la sauce à l'italienne	Eco + simplement bien	800	13%	Vert foncé (A)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Carrefour	400	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf sauce à la napolitaine	Turini	400	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Le Cannelloni pur bœuf	Panzani	400	12,6%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Le Cannelloni pur bœuf	Panzani	800	13%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf sauce à la napolitaine	Côté Table	800	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Fiorini (Intermarché)	400	13%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Auchan	400	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Auchan	800	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Leader Price	800	13,3%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni max de bœuf	Zapetti	800	21%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	cannelloni pur bœuf	Zapetti	1200	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Cannelloni pur bœuf	Zapetti	800	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
Surgelés	Cannelloni à la bolognaise	Picard - formule express	325	16,3%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Au menu - Cannelloni à la bolognaise	Picard	1000	20,5%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Cannellonis à la bolognaise	Carrefour	1000	10%	Jaune (C)	Oui +	Oui	Oui (poudre à lever : carbonate acide d'ammonium)

Les moussaka

Rayon	Nom du produit	Marque	Poids (en g)	% de viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Frais	Moussaka bœuf et aubergines	Fleury Michon	300	16,8%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
Plats préparés non frais	Moussaka de bœuf - recette aux épices cuisinées	Garbit	300	21%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Non
Surgelés	Moussaka à la viande de bœuf	Carrefour	600	14%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)
	Moussaka pur bœuf	Findus	600	14%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Moussaka au bœuf - Aubergines et tomates cuisinées avec de la béchamel gratinée au fromage	Marie	600	13,9%	Vert clair (B)	Oui	Non	Non
	Au menu - Moussaka	Picard	850	18,4%	Vert clair (B)	Non	Non	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)
	Moussaka à la viande de bœuf	Monoprix	300	13%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)
	Moussaka	Toque du Chef	300	19,7%	Vert clair (B)	Oui	Non	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)

Les pâtes à base de viande

Rayon	Nom du produit	Marque	Poids (en g)	% de viande	Nutri-Score	Agents texturants	Arômes	Autres additifs (conservateurs, antioxydants...)
Conserves	le spaghetti bolognaise	Panzani	400	5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
	Spaghetti bolognaise	Auchan	400	5%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Non
39 Frais	Millefeuille bolognaise	Giovanni Rana	350	4,08%	Jaune (C)	Non	Oui	Non
	La grande box - fusilli bolognaise	Lustucru	360	7,7%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (conservateurs : sorbate de potassium-acétate de sodium)
	Fusilli à la bolognaise	Auchan	350	12%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
	Spaghetti bolognaise	La sélection de notre traiteur (vendu chez Auchan)	300	12,9%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (acidifiant : acide citrique)
	Radiatori bolognaise	Sodebo Xtrem box	400	17%	Vert foncé	Oui	Oui	Oui (conservateurs: E202, E262i)
	Tortellini bœuf bolognaise	Giovanni Rana	250	15,9%	Jaune (C)	Oui	Oui	Non
	Tortellini bœuf aux oignons	Turini	300	14%	Vert clair (B)	Oui/ Non (semoule de riz)	Oui	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)
	Tortellini bœuf - aux œufs frais	Carrefour	300	14,2%	Vert clair (B)	Oui/ Non (semoule de riz)	Oui	Oui (correcteur d'acidité : acide citrique)
	Penne bolognaise aux petits légumes et mozarella	Weight Watchers	280	9%	Vert clair (B)	Non	Oui	Non
	Fusilli à la bolognaise	Sodebo pastabox	300	13%	Vert clair (B)	Oui	Oui	Oui (conservateurs : E202, E262i)
	Tortellini Bœuf aux petits oignons	Lustucru	300	13%	Vert clair (B)	Oui +	Oui	Oui (anti-oxydant : acide ascorbique)

Annexe 2 Pourcentages moyens, minimum et maximum selon les catégories de produits et les rayons

		Raviolis	Lasagnes	Hachis parmentier
Rayon frais	% moyen de viande de boeuf	17%	15%	16,6%
	prix moyen	8,1 €/kilo	6,4 €/kilo	9,3 € / kilo
Rayon des surgelés	% moyen de viande de boeuf	X	12,70%	22,10%
	prix moyen		4,8 € /kilo	5,6 € / kilo
Rayon épicerie	% moyen de viande de boeuf	9%	11,90%	18,50%
	prix moyen	2,7 € / kilo	8,9 € / kilo	7,4 € / kilo

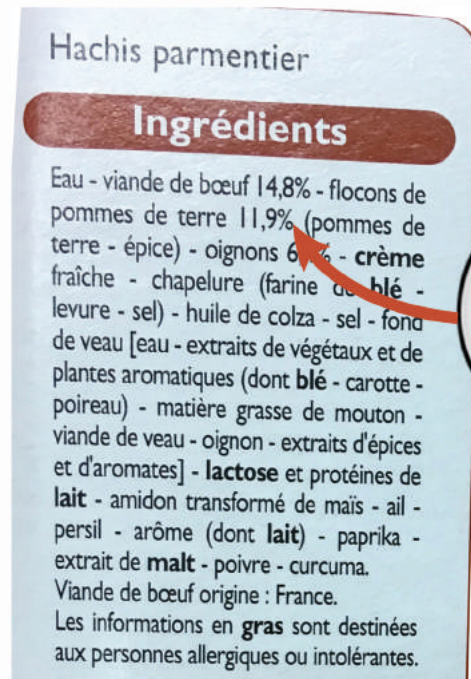
		Raviolis	Lasagnes	Hachis parmentier
Rayon frais	% minimal de viande et prix associé	7,7% (15,6 €/ kilo)	10% (2,35 €/ kilo)	12,4% (13,27 €/ kilo)
	% maximal de viande et prix associé	25% (10,48 €/ kilo)	24% (2,75 €/ kilo)	18% (entre 4,99 €/ kilo et 17,46 €/kilo)
Rayon des surgelés	% minimal de viande et prix associé	X	5% (1,56 €/ kilo)	18% (6,22 €/ kilo)
	% maximal de viande et prix associé		26,6% (6,25 €/ kilo)	32% (2,61 €/ kilo)
Rayon épi- cerie	% minimal de viande et prix associé	4% (entre 0,99 €/ kilo et 6,4 € / kilo)	5% (6,63 €/ kilo)	13,8% (5,8 €/ kilo)
	% maximal de viande et prix associé	18% (5,13 €/ kilo) ; 37 % (6,8 €/kilo)	14% (8,03 €/ kilo)	21% (9,23 €/ kilo ou 5,65€/kilo)

Annexe 3 Tableaux nutritionnels moyens des 6 catégories de produits

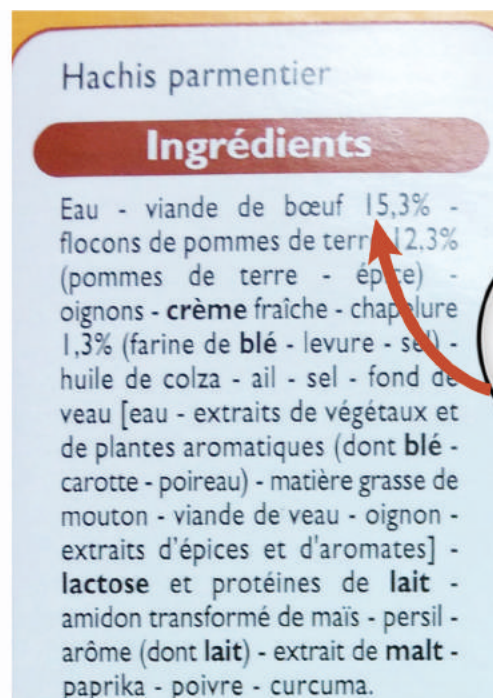
		Kcal	Kj	Matières grasses	AGS	Glucides	Sucres	Protéines	Sel	Fibres
Lasagnes (38)	moyenne	125,3	525,0	5,3	2,4	12,5	2,9	6,0	0,8	1,5
	min	88	373	1,8	0,6	1,6	1,3	3,6	0,6	0,9
	max	181	765	9,2	4,1	16	4	8,9	1,4	3,2
	médiane	121,5	509	5,05	2,25	13	2,9	5,65	0,77	1,4
Raviolis (47)	moyenne	120,4	495,8	3,3	1,3	16,5	2,5	5,1	0,9	1,7
	min	65	4,1	0,8	0,1	10,5	1,3	2,4	0,4	0,3
	max	295	1243	7,7	5	43	4	12,5	1,5	3,1
	médiane	97	407	3,2	1	12,1	2,5	4	0,88	1,7
Hachis Parmentier (34)	moyenne	124,1	517,6	6,5	3,3	21,4	1,5	6,2	0,7	1,2
	min	86	363	2,2	1,3	4,5	0,4	4,5	0,5	0,7
	max	191	794	14	8,3	405	3,2	10	0,9	2,4
	médiane	117,5	492,5	6	3,05	9,8	1,35	6,15	0,74	1,2
Moussaka (8)	moyenne	131,3	548,3	9,2	2,8	5,6	2,7	5,8	0,7	1,8
	min	111	462	6,6	2,2	2,4	1,5	4,7	0,49	1,2
	max	149	620	11,4	3,4	8,4	3,5	7,2	0,9	2,8
	médiane	135,5	562	9,2	2,75	6	2,8	5,55	0,69	1,5
Cannelloni (16)	moyenne	116,7	489,2	4,5	1,7	13,2	2,7	5,1	0,8	1,8
	min	102	430	3,4	1,1	9,3	1,7	4,5	0,7	0,7
	max	135	564	8,1	3,1	15	4,9	7,2	0,9	3,2
	médiane	115,5	484,5	4	1,5	13,7	2,25	4,8	0,785	1,9
Pâtes à base de viande (13)	moyenne	159,9	672,5	5,0	1,7	20,6	2,6	7,2	0,8	1,9
	min	66	279	1,5	0,6	9,5	1,5	3,2	0,45	0,9
	max	257	1084	10	4,1	39	4,3	12	1,2	3,4
	médiane	144	604	5,5	1,5	16	2,4	6,6	0,85	1,2

Annexe 4 : d'autres exemples de différences entre les formats et entre drive et magasin

- ✓ Hachis parmentier Leader Price frais formats 900g et 300g : pourcentages de viande de boeuf et de flocons de pommes de terre différents



Viande de boeuf 14,8 %



Viande de boeuf 15,3 %

✓ Sur le drive Carrefour...

Pâtes fraîches Tortellini bœuf/oignons LUSTUCRU

la barquette de 300 g



2,05€

6.83 € / Kilogramme

ACHETER



Ingrédients/Composition

PÂTE FARCIE AU BŒUF, À LA TOMATE ET AUX OIGNONS

Ingrédients : Pâte : 52% (semoule de BLE dur, eau, OEUFs frais 10,3%). Pourcentage exprimé sur la pâte. Farce : 48% (Viande de bœuf VBF * 31%, eau, semoule de BLE dur, flocons de pomme de terre (LAIT), oignons 8%, tomate purée 7%, huile de colza, arômes, sel, ail, oignon déshydraté 1%, persil 0,5%, extrait d'épice, extrait de levure). Pourcentages exprimés sur la farce. *Viande bovine transformée en France provenant d'animaux nés, élevés et abattus en France.

Informations en gras destinées aux personnes allergiques. Peut contenir des traces de fruits à coque. Conditionné sous atmosphère protectrice.

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeur énergétique

1047.0 kJ
248.0 kcal

Matières grasses

5.8 g / 100 g

dont acides gras saturés

2.1 g / 100 g

Glucides

38.0 g / 100 g

dont sucres

1.8 g / 100 g

Fibres alimentaires

2.4 g / 100 g

Protéines

10.0 g / 100 g

Sel

1.0 g / 100 g

Dans notre relevé : Pâtes fraîches aux oeufs frais farcies d'une préparation (42%) au boeuf.

Semoule de BLÉ dur de qualité supérieure 43,9%, viande de boeuf assaisonnée cuite 15,6% (viande de boeuf 14,2%, eau, sel, arômes), eau, RICOTTA (sérum de LAIT, CRÈME, sel, acidifiant : acide citrique), OEUFs frais 6,15% (soit 140 g d'OEUFs frais par kg de semoule), chapelure (farine de BLÉ, eau, sel), purée de tomates, oignons, huile de tournesol, sucre, sel, arômes, dextrose, épices, plantes aromatiques, semoule de riz, tomates déshydratées, huile d'olive, arômes naturels. Les pourcentages sont exprimés sur l'ensemble du produit. Peut contenir des traces de fruits à coque, poisson, céleri et soja.

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes pour :	100 g	Une portion de 150 g	%AR
Energie	1035 kJ 246 kcal	1553 kJ 369 kcal	18%
Matières grasses	6,6 g	9,9 g	14%
dont saturés	2,6 g	3,9 g	20%
Glucides	35 g	52 g	20%
dont sucres	1,5 g	2,3 g	3%
Fibres alimentaires	2,6 g	3,9 g	
Protéines	11 g	16 g	32%
Sel	0,78 g	1,2 g	19%

AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal), par jour.
Ce produit contient 2 portions de 150 g

✓ Et sur le site picard.fr



Vos courses
et des idées gourmandes
en quelques clics.


[PRODUITS](#)
[IDÉES À CUISINER](#)
[QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE](#)
[MAGASINS](#)
[MON COMPTE](#)

[Accueil](#) /
 [Tous les produits](#) /
 [Les plats cuisinés](#) /
 [Hachis parmentier](#)

Hachis parmentier




LES INGRÉDIENTS

Purée de pomme de terre 59,8% [eau, flocon de pomme de terre 7,7% (pomme de terre, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras d'origine végétale), **lait** entier en poudre, crème liquide (**lait**), **lait** écrémé en poudre, beurre (**lait**), sel, muscade, curcuma], viande bovine 24,3% (France)*, eau, oignon, flocon de pomme de terre (pomme de terre, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras d'origine végétale), chapelure [farine de blé (**gluten**), levure, sel], ail, vin blanc, sel, persil, oignon en poudre, laurier, mélange d'épices, thym.

* Issus d'animaux nés, élevés et abattus en France.

Notre relevé (moins de purée de pommes de terre, plus de viande) :

Surgelato	
INGRÉDIENTS/ INGREDIËNTEN/ INGREDIENSER/ INGREDIENTI/ INGREDIENTS:	
FR	Pomme de terre 42,9%, viande bovine 25,1% (origine : France*), eau, crème fraîche légère liquide (lait) 3,9%, chapelures 2,9% (farine de blé (gluten), sel, levure), oignon, fécule de pomme de terre, emmental français râpé 0,7% (contient : lait), purée de tomate double concentrée, beurre (lait), carotte, sel, ail, poireau, persil, oignon en poudre, thym, poivre, plantes aromatiques (persil, laurier, thym), curcuma, muscade.
	*Issue d'animaux nés, élevés, abattus et transformés en France.
NL	Aardappel 42,9%, rundvlees 25,1% (afkomst: Frankrijk*), water, zachte room 3,9%, broodkruim 2,9% (tarwe (gluten), zout, gist), ui, aardappelzetmeel, geraspt emmentaler kaas 0,7% (bevat: melk), dubbele tomatenpuree, boter (melk), wortel, zout, knoflook, prei, gedroogde ui, tijm, peper, kruiden (tijm, laurier, tijm), kurkuma, muscade.

L'ANALYSE NUTRITIONNELLE

	Pour 100 g
Energie	586 kJ - 7% AR 140 kcal - 7% AR
Matières grasses dont acides gras saturés	7,2 g - 10% AR 3,8 g - 19% AR
Glucides dont sucres	11,7 g - 4% AR 1,8 g - 2% AR
Fibres alimentaires	0,8 g
Protéines	6,9 g - 14% AR
Sel	0,58 g - 10% AR

AR = Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal)

NUTRITIONAL INFORMATION FOR:				
	100 g	% AR*	1 part/ portie/ portion/ porzioni/ serving	% AR*
Énergie/ Energie/ Energi/ Energia/ Energy	454 kJ 108 kcal	5% 5%	1363 kJ 325 kcal	16% 16%
Matières grasses/ Vetten/ Fett/ Grassi/ Fat	4,7 g	7%	14 g	20%
dont acides gras saturés/ waarvan verzadigde vetzuren/ varav mättat fett/ di cui acidi grassi saturi/ of which saturates	2,5 g	12%	7,4 g	37%
Glucides/ Koolhydraten/ Kolhydrat/ Carboidrati/ Carbohydrates	9,8 g	4%	29 g	11%
dont sucres/ waarvan suikers/ varav sockerarter/ di cui zuccheri/ of which sugars	0,4 g	0%	1,2 g	1%
Fibres alimentaires/ Vezels/ Fiber/ Fibre/ Fibre	0,9 g		2,6 g	
Protéines/ Eiwitten/ Protein/ Proteine/ Protein	6,5 g	13%	19 g	39%
Sel/ Zout/ Salt/ Sale/ Salt	0,50 g	8%	1,5 g	25%

*AR = Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal) / Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal) / Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8400 kJ / 2000 kcal) / Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)