

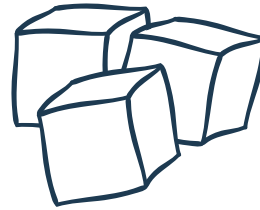
MOTS-(LÉS)

Identifiez les mots-clés importants dans la liste d'ingrédients pour repérer les éléments moins favorables à une alimentation saine.



SUCRES

- Mots se terminant par — OSE (ex. : glucose, sucrose, fructose, dextrose, galactose, maltose, etc.)
- Miel
- Mélasse
- Cassonade
- Sirop (ex. : agave, érable, de maïs, de malt, de riz brun, etc.)
- Sucre, sucre de canne, sucre inverti



GRAS SATURÉS

- Beurre
- Beurre de cacao
- Gras de poulet, de bœuf, de porc
- Huile de coco, huile de coprah, noix de coco
- Huile de palme ou de palmiste
- Saindoux
- Shortening
- Suif

GRAS TRANS

- Huiles
- Graisse
- Shortening
- Margarines hydrogénées ou partiellement hydrogénées



SEL

- Additifs et agents de conservation contenant le mot « sodium »
- Assaisonnements
- Bicarbonate de soude ou de sodium
- Glutamate mono-sodique (GMS)
- Poudre à pâte
- Sauce soya
- Sauce de poisson
- Sel d'ail, d'oignon, de céleri
- Sel de mer, sel casher, etc.