

Comment reconnaître le sel caché ?

HACHIS PARMENTIER SURGELÉ

INGRÉDIENTS

Flocons de pomme de terre réhydratés 47% (eau ; pomme de terre ; émulsifiant : E471 ; stabilisant : E450i ; conservateur : **metabisulfites de sodium** ; extrait d'épices : antioxygènes : E330, E320), viande de bœuf 32%*, oignons 5%, chapelures (farine de blé, **levure, sel**, épices, poudre à lever : E503ii), poudre de lait écrémé, carottes 1,5%, **emmental 1%**, amidon transformé de maïs, fibres de pois, huile de tournesol, **sel**, lin blanc (dont sulfites), épices et aromates, émulsifiant : E471, épaississant : E461, sucre caramélisé (sucre, maltodextrine), bouillon (**sel**), arômes (dont céleri), sirop de glucose, matière grasse de palme, sucre, oignon, graisse de bœuf, acidifiant : E330, herbes et épices), arômes, colorant : E100.

*Ce produit ne contient que de la viande provenant de bovins nés, élevés et abattus en France.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

La diversité des produits Marque Repère vous permet de varier votre alimentation et vous aide à construire votre équilibre nutritionnel.

| Valeurs nutritionnelles moyennes pour: | 100 g | 1 portion (300 g) |
|--|-------------------|--------------------|
| valeur énergétique | 610 kJ (150 kcal) | 1840 kJ (440 kcal) |
| protéines | 7 g | 21 g |
| glucides dont sucres | 9 g 1 g | 27 g 3 g |
| lipides dont acides gras saturés | 9 g 4,5 g | 27 g 14 g |
| fibres alimentaires | 1 g | 3 g |
| sodium | 0,232 g | 0,696 g |

1. Repérer la liste des ingrédients:

Rechercher les aliments riches en sel ainsi que le sel caché appelé aussi :

- Salt
- Chlorure de sodium
- Glutamate monosodique
- Citrate disodique
- Phosphate de sodium
- Sel de céleri...

2. Trouver la quantité de sel dans le tableau nutritionnel

1g sel = 1 sachet de sel = 400mg de sodium (ou 0,4g)

$$\text{Sodium (Na) en g} \times 2,5 = \text{Sel en g}$$

Exemple pour l'étiquette si dessus :

Pour une portion (300g) 0,696 g sodium = 696 mg sodium

$0,696 \times 2,5 = 1,7\text{g de sel}$