

LES 100 PRODUITS STARS DU SUPERMARCHÉ

LE GUIDE D'ACHAT SAVOIR MANGER
DE JEAN-MICHEL COHEN



Jean-Michel Cohen, Expert en nutrition

GUIDE D'ACHAT

100 aliments pour bien manger

PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE

Pains précuits, pains de mie	Page 2
Brioches et pains au lait	Page 3

ÉPICERIE SUCRÉE

Café soluble	Page 4
Thé et tisanes	Page 5
Céréales natures et sucrés	Page 6
Biscuits secs	Page 7
Biscuits au chocolat	Page 8
Barres chocolatées	Page 9
Bonbons, friandises	Page 10

MATIÈRES GRASSES

Beurre	Page 11
Huile	Page 12
Vinaigrettes et sauces crudités	Page 13

ÉPICERIE SÈCHE

Purée en flocons	Page 14
------------------------	---------

CONSERVES

Légumes	Page 15
Poissons	Page 17
Ketchup	Page 18
Mayonnaises	Page 19

APÉRITIF

Chips et grignotage	Page 20
---------------------------	---------

PRODUITS FRAIS

Salades et crudités en sauce	Page 21
Plats préparés composés à la viande	Page 22
Plats préparés composés au poisson et fruits de mer	Page 23
Tartes et pizzas	Page 24
Croques, sandwichs, burgers, hot dogs, crêpes et autres produits garnis	Page 25
Yaourts, fromages blancs et desserts lactés	Page 26
Laits	Page 27
Fromages	Page 28
Féculents préparés	Page 29

PRODUITS SURGELÉS

Légumes cuisinés	Page 30
Féculents cuisinés	Page 31
Poissons et crustacés cuisinés / marinés	Page 32
Frites, pommes noisettes surgelées	Page 33

BOISSONS

Sodas	Page 34
Sirops et concentrés	Page 35

PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE

Pains pré-cuits, pains de mie



PAIN DE MIE COMPLET SANS CROÛTE, WEIGHT WATCHERS®

L'avis du coach

Pas de graisses ni sucres ajoutés et un apport calorique en dessous des autres pains de mie.

Ingrédients

Eau, farine de blé, farine complète de blé, fibres (fibres de blé et de psyllium), gluten, levure, sel, farine de fèves, vinaigre, conservateur : propionate de calcium, émulsifiants : E471-E481, épaississant : E412, agent de traitement de la farine : acide ascorbique, arôme naturel. Traces éventuelles de lait et d'œufs.

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 tranche = 23 g)

Valeur énergétique : 198 Kcal

- protéines 8,1 g
- glucides 7,3 g dont sucres 1,4 g
- lipides 0,5 g
- fibres alimentaire 5,9 g



8 PETITS PAINS NATURE PRÉCUITS, AUCHAN®

L'avis du coach

252 kcal pour 100 g, c'est comparable à la baguette et la simplicité de la recette nous séduit !

Ingrédients

Farine de blé, eau, levain de blé, sel, levure, gluten de blé, farine de malt de blé, arôme. Présence possible de sésame.

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 petit pain = 65 g)

Valeur énergétique : 252 Kcal

- protéines 8 g
- glucides 53,3 g
- lipides 0,8 g



PAIN COMPLET 3CÉRÉALES 500G, BJORG®

L'avis du coach

Des ingrédients de qualité, seulement 200 kcal pour 100 g, 10 % de fibres, 2,5 % de graisses de bonne qualité apportées avec les graines de lin et de sésame. C'est également une source de phosphore et de magnésium intéressante.

Ingrédients

Céréales 60,2 % (*farine complète de seigle 54 %, *flocons d'avoine 3,1 %, *flocons d'orge 3,1 %), eau, *graines de lin, *graines de sésame, sel marin, levure. * % exprimés sur le produit.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 200 Kcal

- protéines 5 g
- glucides 34 g
- lipides 2,5 g
- fibres alimentaire 10 g

PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE

Brioche et pains au lait



**BRIOCHETTES,
PASQUIER®**

L'avis du coach

1 briochette de 40 g apporte 148 kcal, ce qui est raisonnable. La qualité des ingrédients est satisfaisante, avec du beurre et de l'huile de colza et non de l'huile de palme, et du sucre et non du sirop de glucose-fructose.

Ingrédients

Farine et gluten de blé, oeufs frais, sucre, levain 10 %, beurre concentré, huile de colza, levure, sel, fibres de pomme, rhum, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras, épaississant : gomme de guar, arôme, colorant naturel : bêta-carotène, antioxydant : acide ascorbique, protéines de lait. Sans conservateur.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 370 Kcal

- protéines 8,4 g
- glucides 51,2 g dont sucres 15,3 g
- lipides 14,6 g
- fibres alimentaire 1,9 g



**MUFFINS COMPLETS, RECETTE
ANGLAISE, MONOPRIX®**

L'avis du coach

Une qualité d'ingrédients satisfaisante, peu d'additifs et seulement 1,5 % de lipides, c'est bien moins que les autres produits de la gamme ! On note également la richesse en fibres avec 6,8 g pour 100 g.

Ingrédients

Farine de blé complet 46 %, eau, levure, gluten de blé, semoule de blé dur, fibres de blé, sucre, sel, conservateurs : propionate de calcium, acide sorbique, farine de blé. Traces de lait.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 207 Kcal

- glucides 33 g
- lipides 1,5 g
- fibres alimentaire 6,8 g



**8 MINI-GÂCHES, PRODUIT DE TERROIR,
AUCHAN®**

L'avis du coach

La qualité des ingrédients est satisfaisante et l'apport raisonnable pour une portion (158 kcal).

Ingrédients

Farine de blé, sucre, oeufs frais, beurre concentré 9 %, levain (farines de blé, de blé malté, de seigle, eau, levure), eau, crème fraîche 5 %, levure, gluten de blé, sel, émulsifiants : monoet diglycérides d'acides gras, stéaroyl-2-lactylate de sodium, arômes, antioxydant : acide ascorbique, colorant : caroténoïdes. Traces éventuelles de soja et fruits à coque.

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 mini-gâche = 45 g)

Valeur énergétique : 353 Kcal

- protéines 8,2 g
- glucides 50,1 g
- lipides 12,9 g

ÉPICERIE SUCRÉE

Café soluble et chicorée



**CAFÉ SOLUBLE QUALITÉ FILTRE,
MONOPRIX®**

L'avis du coach

100 % pur arabica, lyophilisé issu du commerce équitable certifié Fairtrade®/Max Havelaar®. Un bon rapport qualité-prix !



**L'OR SUBLIME,
MAISON DU CAFÉ®**

L'avis du coach

100 % café soluble. On aime l'information de l'intensité sur le produit pour varier les saveurs.



**CHICORÉE,
LEROUX®**

L'avis du coach

100 % chicorée torréfiée, à ajouter à votre café pour l'alléger en caféine et lui apporter une note de caramel. À préférer aux mélanges tout prêts café-chicorée, puisque vous pouvez choisir un café de qualité.

ÉPICERIE SUCRÉE

Thés et tisanes



THÉ VERT NATURE (VRAC), TWININGS®

L'avis du coach

Il s'agit d'un thé vert d'Orient nature en feuilles entières roulées. Un bon produit.

INFUSION THYM ET MENTHE, JARDIN BIO®

L'avis du coach

Une infusion sans aucun arôme contenant 100 % de plantes, un très bon choix !

THÉ RUSSIAN EARL GREY, LIPTON®

L'avis du coach

On souligne l'effort d'un thé en feuilles avec de véritables écorces de fruits à infuser.

Ingrédients

Feuille de thym* (Thymus vulgaris) 50 %, feuille de menthe poivrée* (Mentha piperita) 50 %.

Ingrédients

Thé, écorces d'agrumes (citron et orange) 6,4 %, arômes 5,2 %, pétales de fleurs 0,5 %

ÉPICERIE SUCRÉE

Céréales nature et sucrées



CÉRÉALES 95 % BLÉ COMPLET, WEETABIX®

L'avis du coach

Des ingrédients de qualité, seulement 2 % de lipides, 4 % de sucre et 10 % de fibres, le tout sans additif chimique.

Ingrédients

Blé complet 95 %, extrait d'orge maltée, sucre, sel, PP, fer, B1, B2, B9. Contient du blé et de l'orge.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 362 Kcal

- protéines 11,5 g
- glucides 68,6 g dont sucres 4,4 g
- lipides 2 g dont acides gras saturés 0,6 g
- fibres alimentaire 10 g
- sel 0,9 g



FLOCONS D'AVOINE 100 % AVOINE, QUAKER®

L'avis du coach

Un seul et unique ingrédient avec une très faible quantité de sucre, seulement 1 g.

Ingrédients

100 % flocons d'avoine.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 359Kcal

- protéines 11 g
- glucides 60 g dont sucres 1,1 g
- lipides 8 g dont acides gras saturés 1,5 g
- fibres alimentaire 9 g



CÉRÉALES FIBRES PLUS, ALL BRAN®

L'avis du coach

Près de 30 % de fibres, faible apport énergétique et 14 g de protéines aux 100 g sans additif.

Ingrédients

Son de blé 87 %, sucre, arôme de malt d'orge, sel.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 334 Kcal

- protéines 14 g
- glucides 48 g dont sucres 18 g
- lipides 3,5 g dont acides gras saturés 0,7 g
- fibres alimentaire 27 g
- sel 1,15 g
- vitamine E 6 mg / vitamine D 2,5 mg

ÉPICERIE SUCRÉE

Biscuits secs



SABLÉS DE RETZ, ST MICHEL®

L'avis du coach

64 % de blé en premier ingrédient, un apport lipidique de 16 % raisonnable dans la gamme, d'autant qu'il est basé sur de l'huile de tournesol non hydrogénée. 1 sablé pèse moins de 7 g. C'est un bon produit !

Ingrédients

Farine de blé 64 %, sucre, noix de coco, huile de tournesol non hydrogénée, poudres à lever : carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium, tartrate de potassium et acide tartrique, sel, lait écrémé en poudre, lécithine.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 463 Kcal

- protéines 7 g
- glucides 71 g dont sucres 24 g
- lipides 16 g dont acides gras saturés 8 g



VÉRITABLE PETIT BEURRE® LU®

L'avis du coach

Avec 72 % de blé, le Véritable Petit Beurre® est riche en glucides complexes et son apport lipidique reste raisonnable pour un biscuit.

Ingrédients

Farine de blé 72 %, sucre, beurre frais 13,6 %, lait écrémé en poudre 1,3 % (équivalent lait écrémé 13 %), sel, poudres à lever : carbonate acide d'ammonium et carbonate acide de sodium, correcteur d'acidité : acide citrique, arôme.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 440 Kcal

- protéines 7,3 g
- glucides 75 g
- lipides 12 g



SABLÉS, LA MÈRE POULARD®

L'avis du coach

On salue la qualité des ingrédients et la recette que l'on pourrait réaliser à la maison puisque sans aucun additif. Avec 504 kcal pour 100 g, on reste sur un produit un peu plus riche, mais de qualité remarquable.

Ingrédients

Farine de froment, beurre, sucre, oeufs, sel, arôme naturel de vanille.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 504 Kcal

- protéines 6,4 g
- glucides 69,5 g dont sucres 25,1 g
- lipides 22,8 g dont acides gras saturés 15,9 g
- sel 0,25 g

ÉPICERIE SUCRÉE

Biscuits au chocolat



PETIT LU® AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

L'avis du coach

Pour un biscuit chocolat, on dépasse à peine 15 % de lipides, la qualité des ingrédients est au rendez-vous et chaque biscuit pèse 8,3 g.

Ingrédients

Farine de blé 61,8 %, sucre, beurre 14,4 %, pépites de chocolat 12 % (sucre, pâte et beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja), lait écrémé en poudre, poudres à lever : carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium et diphosphate disodique, sel, gluten, cacao maigre en poudre, arôme.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 455 Kcal

- protéines 8 g
- glucides 68 g
- lipides 15,5 g

TRONCHES DE CAKE® CROUSTILLANT, ST MICHEL®

L'avis du coach

Pour un biscuit au chocolat, il est souvent difficile de trouver la farine en premier ingrédient. Ici, c'est le cas ! La qualité des ingrédients nous séduit, avec le choix de l'huile de tournesol afin de réduire le beurre, et donc les graisses saturées.

Ingrédients

Farine de blé, sucre, huile de tournesol, beurre, beurre de cacao, lait entier et lait écrémé en poudre, pâte de cacao, fibres de blé, oeufs entiers, poudre à lever : carbonates de sodium

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 489 Kcal

- protéines 6 g
- glucides 65 g dont sucres 30g
- lipides 22 g dont acides gras saturés 9 g
- sel 0,6 g

GALETTES DE RIZ NAPPÉES DE CHOCOLAT NOIR, MONOPRIX BIO

L'avis du coach

Des ingrédients de qualité, seulement 200 kcal pour 100 g, 10 % de fibres, 2,5 % de graisses de bonne qualité apportées avec les graines de lin et de sésame. C'est également une source de phosphore et de magnésium intéressante.

Ingrédients

Céréales 60,2 % (*farine complète de seigle 54 %, *flocons d'avoine 3,1 %, *flocons d'orge 3,1 %), eau, *graines de lin, *graines de sésame, sel marin, levure. * % exprimés sur le produit.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 484 Kcal

- protéines 6,1 g
- glucides 58 g dont sucres 24g
- lipides 24 g dont acides gras saturés 15 g
- fibres alimentaire 6 g
- sel 0,01 g

ÉPICERIE SUCRÉE

Barres chocolatée



TOBLERONE®

L'avis du coach

On apprécie sa liste d'ingrédients courte comparé à la gamme, de plus, tous sont identifiables par le consommateur et seulement 2 additifs sont présents. On regrette seulement la taille d'une portion : 20-25 g serait amplement suffisant.

Ingrédients

Sucre, poudre de lait entier, beurre de cacao, pâte de cacao, miel 3 %, beurre concentré, amandes 1,6 %, émulsifiant : lécithine de soja, blanc d'oeuf, arôme : vanilline.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 513 Kcal

- protéines 6 g
- glucides 50,5 g
- lipides 30 g

CHOCOLAT KINDER®

L'avis du coach

On note que le chocolat utilisé est un chocolat pur beurre de cacao, même si de la graisse végétale est ajoutée en complément en fin de liste. Une barre de 12,5 g apporte « seulement » 71 kcal, ce format permet de se faire plaisir raisonnablement.

Ingrédients

Chocolat supérieur au lait 40 % (sucre, lait en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao), émulsifiants : lécithines (soja), vanilline, sucre, lait écrémé en poudre, graisse végétale, beurre concentré.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 564 Kcal

- protéines 8,7 g
- glucides 53,5 g
- lipides 34,8 g

KIT KAT®

L'avis du coach

Difficile de trouver une barre à moins de 100 kcal avec une recette sans ingrédient de mauvaise qualité. Kit Kat® apporte 87 kcal par portion (barre de 16,7 g), c'est un produit de grande marque qui se distingue. On regrette toujours l'utilisation d'huile de palme, qui est heureusement ici non hydrogénée

Ingrédients

Sucre, farine de blé, beurre de cacao, lait écrémé en poudre, pâte de cacao, huile de palme, beurre pâtissier, petit-lait filtré en poudre, cacao maigre, émulsifiant : lécithine de tournesol, arôme, arôme naturel de vanille, sel, poudre à lever : carbonates de sodium.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 520 Kcal

- protéines 6,8 g
- glucides 60 g
- lipides 27,7 g

ÉPICERIE SUCRÉE

Bonbons et friandises



PASTILLES ORIGINALES MENTHOL EUCALYPTUS, FISHERMAN'S FRIEND®

L'avis du coach

Le vrai sucre est l'élément majoritaire de ces pastilles et elles présentent une liste d'ingrédients courte. Rafraîchissantes et fortement mentholées, elles sont un bon choix.

Ingrédients

Sucre, arômes : extrait de réglisse, menthol, huile d'eucalyptus, teinture de capsicum, dextrine, épaississant : gomme adragante.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 381 Kcal

- protéines 0,3 g
- glucides 94,69 g
- lipides 0,02 g



NATURE ADDICTS® POMME

L'avis du coach

Ces sticks sont composés de jus, purées et pectines de fruits sans colorants ni conservateurs et 20 g apportent seulement 60 kcal. Ils sont un choix très intéressant pour un plaisir sucré. Contrairement à ce qui peut être indiqué sur l'emballage, ils ne sont pas équivalents à un fruit : ils contiennent moins de fibres, vitamines et minéraux.

Ingrédients

Jus de pommes concentré 45 %, gélifiant : pectine de fruits, arôme naturel de pomme, fibres de fruits.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 306 Kcal

- protéines 1 g
- glucides 72,8 g
- lipides 0 g



POT DE BARBE À PAPA FIZZY®

L'avis du coach

Bien que la matière première soit le sucre, la barbe à papa est constituée de filaments très aérés, ce qui permet de donner l'illusion d'en consommer un grand volume pour une petite portion. Celle-ci a une recette très simple, un plaisir à partager !

Ingrédients

Sucre, arôme de vanille, acidifiant : acide citrique, colorant : carmins.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 398 Kcal

- protéines 0,3 g
- glucides 98,8 g
- lipides < 0,5 g

MATIÈRES GRASSES

Beurres



LE BEURRE CLASSIQUE DOUX SANS AUCUN AUTRE AJOUT TOUTES MARQUES

L'avis du coach

Dans sa recette de base, le beurre classique, de grande marque ou de marque distributeur, est naturellement riche en vitamine A et donc parfait.

MINI-BEURRES DOUX 82 % DE MG, ELLE & VIRE®

L'avis du coach

Ces portions individuelles pèsent chacune 12,5 g, ce qui est parfaitement adapté aux conseils de consommation. Ce beurre classique tout simple est naturellement riche en vitamine A.

Données nutritionnelles pour 100 g
(1 petit pain = 65 g)

Valeur énergétique : 252 Kcal

- protéines 8 g
- glucides 53,3 g
- lipides 0,8 g

BEURRE TENDRE DOUX 82 % DE MG, AUCHAN®

L'avis du coach

Un beurre tendre et donc facile à tartiner en fine couche. Il est rendu souple par des procédés technologiques, mais sans aucun additif !

Ingrédients

Beurre pasteurisé (contient du lait).

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 740 Kcal

- protéines 0,7 g
- glucides 0,5 g
- lipides 82 g

MATIÈRES GRASSES

Huiles



**HUILE DE TOURNESOL,
AUCHAN®**

L'avis du coach

Économique, riche en acides gras polyinsaturés et source de vitamine E. C'est un produit intéressant !

Ingrédients

Huile de tournesol raffinée.

Données nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique : 900 Kcal

- protéines 0 g
- glucides 0 g
- lipides 100 g dont acides gras saturés 11 g
- monoinsaturés 28 g
- polyinsaturés 60 g
- vitamine E 50 mg



**L'HUILE DE COLZA,
SUPER U®**

L'avis du coach

100 % huile de colza, est un produit économique, 1,68 euro le litre, et une source d'oméga-3 intéressante.

Ingrédients

Huile de colza.

Données nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique : 900 Kcal

- protéines 0 g
- lipides 100 g dont acides gras saturés 8 g
- oméga-3 9 g



**ISIO 4®, LESIEUR® OU HUILE 4 GRAINES,
SUPER U® ET MONOPRIX®, 4 HUILES,
AUCHAN®**

L'avis du coach

L'idée ici est de combiner quatre huiles aux propriétés différentes et complémentaires pour un excellent équilibre. On obtient ainsi une huile utilisable aussi bien pour l'assaisonnement, la cuisson et la friture, source de vitamines E et D et source d'oméga 3 et 6, avec un rapport oméga-6/oméga-3 idéal égal à 5.

Ingrédients

Huile de colza, oléisol (huile de tournesol à haute teneur en acide oléique), huile de tournesol, huile de pépins de raisin, huile essentielle de coriandre, vitamine D. - Isio 4® olive voit sa composition très proche, c'est plus une histoire de goût !

Données nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique : 900 Kcal

- protéines 0 g
- glucides 0 g
- lipides 100 g dont acides gras saturés 8 g
- monoinsaturés 62 g
- polyinsaturés 30 g
- oméga-6 2,4 g / oméga-3 0,6 g
- vitamine E 6 mg / vitamine D 2,5 mg

MATIÈRES GRASSES

Vinaigrettes et sauces crudités



SAUCE VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE, CARREFOUR®

L'avis du coach

L'une des seules vinaigrettes dont la composition se rapproche d'une recette maison, mais sans être à base d'huile d'olive. L'huile de tournesol étant une meilleure source d'acides gras polyinsaturés et de vitamine E !

Ingrédients

Huile de tournesol 50%, eau, vinaigre de vin rouge, échalote 7,6%, moutarde de Dijon (graines de moutarde, vinaigre d'alcool, eau, sel), sel, arôme naturel d'échalote.

Données nutritionnelles pour 100 ml

- protéines 8,1 g
- glucides 7,3 g
- dont sucres 1,4 g
- lipides 0,5 g
- fibres alimentaire 5,9 g



SAUCE VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE ET AUX TOMATES SÉCHÉES MMM !®, AUCHAN®

L'avis du coach

Le mélange d'huiles de colza et d'olive est parfait, la liste des ingrédients courte et satisfaisante. Son seul défaut serait l'apport en sel, mais raisonnable vu la dose consommée.

Ingrédients

Huile de colza 40 %, eau, vinaigre de vin rouge*, huile d'olive 10 %, ail, moutarde de Dijon (graines de moutarde, vinaigre, eau, sel), tomates séchées 2,5 % (tomates, sel), concentré de tomate, sel, poivrons verts.

Données nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique : 426 Kcal

- protéines 1 g
- glucides 4,4 g
- lipides 44,8 g dont acides gras saturés 5,3 g
- sel 3,56 g



VINAIGRE BALSAMIQUE TOMATES SÉCHÉES, PUGET®

L'avis du coach

Une recette qui tient ses promesses, sans additif et 30% de MG, c'est un bon produit ! Mais toutes les recettes de vinaigrette de la même marque ne sont pas si satisfaisantes.

Ingrédients

Huile d'olive vierge extra 20 %, eau, vinaigres de vin blanc et rouge, purée de tomates mi-réduites, vinaigre balsamique 12,6 % (vinaigre de vin, moût de raisin concentré, colorant : E150d, conservateur : disulfite de potassium), huile de colza, ail, sel, poivron, tomates séchées 1 %. Peut contenir des traces de céleri.

Données nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique : 313 Kcal

- protéines 0,5 g
- glucides 4,9 g
- dont sucres 1,5 g
- lipides 32 g dont acides gras saturés 3,5 g
- sel 2,3 g

ÉPICERIE SÈCHE

Purée en flocons



PURÉE DE POMMES DE TERRE, CRÉALINE

L'avis du coach

Une purée fraîche, sans additif ni conservateur, on aime !

Ingrédients

Pommes de terre (61 % minimum), lait demi-écrémé, beurre, sel.

PURÉE BIO, CARREFOUR

L'avis du coach

Un seul et unique ingrédient : des pommes de terre, c'est parfait.

Ingrédients

100 % pommes de terre.

MOUSLINE NATURE, MAGGI

L'avis du coach

99 % de pommes de terre et seulement 0,05 g de sel aux 100 g, on regrette cependant l'utilisation d'additifs (émulsifiant, stabilisant) dont on peut se passer.

Ingrédients

Pommes de terre 99 %, émulsifiant : monostéarate de glycérol (issu du colza), antioxydants : extraits de romarin, stabilisant : disphosphate de sodium, arômes, épices.

Données nutritionnelles pour 100 g

- sel 0,05 g

CONSERVES

Légumes



**RATATOUILLE NIÇOISE,
REFLETS DE FRANCE**

L'avis du coach

Une liste d'ingrédients triés sur le volet sans additifs, avec 28 % de courgettes en tête de liste et non pas de la tomate, ce qui mérite d'être relevé. Le choix des huiles est également très bon, avec des huiles d'olive, de colza et de tournesol, et deux fois plus d'huile d'olive. Le tout pour moins de 4 % de MG, parfait !



**LA PROVENÇALE À POÊLER,
BONDUELLE**

L'avis du coach

Une poêlée en conserve, plutôt novateur avec 2 % de MG, 92 % de légumes et de l'huile d'olive. À adopter !



**PIPERRADE BASQUAISE AU PIMENT
D'ESPELETTE, MONOPRIX GOURMET**

L'avis du coach

Une recette proche de la recette d'origine, sans additifs, avec des légumes et de la graisse de canard tout en restant raisonnable sur les lipides avec 5 % de MG.

CONSERVES

Légumes



LENTILLES CUISINÉES AUX PETITS LÉGUMES, JARDIN BIO

L'avis du coach

Voici des lentilles cuisinées très intéressantes, on y retrouve 12 % de légumes, aucune matière grasse ajoutée et aucun additif !



HARICOTS ROUGES FAÇON CHILI, BONDUELLE

L'avis du coach

On découvre ici un chili végétarien sans matière grasse ni additifs, dommage pour l'ajout de sucre, mais celui-ci arrive en dernier ingrédient.



HARICOTS COCO CUISINÉS AUX TOMATES, LAURIER ET SAUGE, CASSEGRAIN

L'avis du coach

Des haricots blancs et des tomates parfumés aux herbes, sans matière grasse ni additifs. On relève un léger ajout de sucre en fin de liste d'ingrédients. 0,6 % de MG.

CONSERVES

Poissons



**THON VAPEUR NATURE,
PETIT NAVIRE**

L'avis du coach

Juste du thon et du sel pour la conservation. Le petit plus ici : une cuisson à la vapeur qui préserve tous les nutriments.



**FILET DE SAUMON BIO,
BJORG**

L'avis du coach

Juste du saumon et du sel pour la conservation. Le petit plus ici : le côté biologique du produit.



**SARDINES GRILLÉES,
PARMENTIER**

L'avis du coach

Un produit également intéressant car préparé sans ajout de matière grasse. Les sardines ne sont pas conservées dans un jus mais ont simplement été grillées et salées au préalable.

CONSERVES

Ketchup



**KETCHUP NATURE,
AMORA®**

L'avis du coach

Des vraies tomates en quantité et des aliments simples. Dommage qu'il y ait presque 25 % de sucre, notons cependant qu'il ne s'agit pas d'une version allégée.

Ingrédients

Tomates (170 g de tomates pour 100 g de ketchup), sucre, vinaigre d'alcool, sel, fibres de citron, arôme naturel d'échalote avec autres arômes naturels, épices, extrait d'oignon.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 110 Kcal

- protéines 2 g
- glucides 23 g
- lipides 0,1 g



**KETCHUP,
JARDIN BIO'®**

L'avis du coach

70 % de tomates, du vrai sucre et rien que des aliments simples. On est séduits. Seul bémol : il s'agit de tomates concentrées et d'oignons et poivrons en poudre, dommage, surtout pour un produit bio.

Ingrédients

Purée de tomates* à base de concentré 70 %, sucre de canne* brut, vinaigre d'alcool, sel, épices*, oignons* en poudre, poivrons* en poudre. * Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 93 Kcal

- protéines 1,1 g
- glucides 20,7 g
- lipides 0,1 g



**KETCHUP P'TITS HEINZ®,
HEINZ®**

L'avis du coach

Une version pour les enfants très intéressante car bien moins sucrée (moins de 17 % de sucre), 205 g de tomates pour 100 g de ketchup et une liste d'ingrédients courte et simple. On dit oui au ketchup pour les enfants!

Ingrédients

Tomates (205 g pour 100 g de ketchup), sucre, vinaigre, sel, extrait d'épices et de plantes aromatiques (contient du céleri), épices. Ketchup réduit en sucre. Contient 30 % de sucres en moins que le Tomato ketchup® de la même marque.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 79 Kcal

- protéines 1,7 g
- glucides 16,7 g
- lipides 0,4 g

CONSERVES

Mayonnaises



LA MAYONNAISE COMME À LA MAISON, BÉNÉDICTA®

L'avis du coach

Comme son nom l'indique, une vraie mayonnaise maison, même le choix de la moutarde est parfait. Rien à redire.

Ingrédients

Huile de colza 77 %, moutarde de Dijon 8,2 % (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel), jaunes d'œufs frais 6,9 %, vinaigres d'alcool et de vin blanc 6,1 %, sel 0,9 %, jus de citron à base de concentré 0,4 %, épices 0,3 % (poivre blanc, curcuma, paprika).

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 731 Kcal

- protéines 0,9 g
- lipides 80,1 g dont acides gras 6 g

MAYONNAISE FINE QUALITÉ TRAITEUR, MAILLE®

L'avis du coach

On salue le choix d'une recette simple et de colorants naturels.

Ingrédients

Huile de tournesol 77 %, jaune d'œuf 8,5 %, moutarde de Dijon 5,5 % (eau, graines de moutarde, vinaigre, sel), vinaigre de vin blanc, sel, colorants : extrait de paprika, lutéine (extrait de tagète), arômes.

MAYONNAISE MARTIAL PICAT®

L'avis du coach

L'huile végétale n'est pas précisée, mais on n'a pas trouvé de mayonnaise réalisée avec d'autres huiles que celles de tournesol et de colza, aussi espère-t-on qu'il en va de même ici. La même recette qu'à la maison, on est séduit !

Ingrédients

Huile végétale, jaune d'œuf, moutarde (graines de moutarde, vinaigre, eau, sel marin), vinaigre, sel, aromates.

APERITIFS

Chips et grignotage



CHIPS DE LÉGUMES GROENTECHIPS, SÉLECTION CARREFOUR®

L'avis du coach

On avait envie de critiquer ce produit car il fait croire artificiellement que l'on mange des légumes alors qu'il s'agit de chips de légumes, c'est-à-dire des rondelles de légumes frites dans des matières grasses. Cependant, il s'avère que la valeur calorique est beaucoup moins forte que pour les chips traditionnelles avec, pour 100 g, 438 kcal, 25 g de matières grasses, mais 14 g de fibres, ce qui est intéressant, et un taux de sel relativement faible à 0,9 %.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 438 Kcal

- lipides 25 g
- fibres alimentaire 14 g
- sel 0,9 g

STICKS ET BRETZELS, CARREFOUR® (ET TOUTES MARQUES)

L'avis du coach

La valeur calorique de ces produits est relativement faible, avec 377 kcal pour 100 g, et un taux de graisses également extrêmement faible avec 2,5 %, ce qui en fait un produit remarquable pour l'apéritif, malgré la quantité de sel qui est vraiment excessive. Il faut juste ne pas dépasser la portion de 30 g qui est habituellement recommandée.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 377 Kcal

- lipides 4,7 g
- sel 3 g

COCKTAIL EXOTIQUE, BENENUTS®

L'avis du coach

Une valeur calorique assez normale pour un produit déshydraté, fabriqué à base de fruits séchés : 410 kcal pour 100 g, un taux de matières grasses plutôt raisonnable, malgré la présence d'huile de coco pour les bananes. On trouve également de l'huile de tournesol. En revanche, le taux de sel est absolument remarquable.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 410 Kcal

- lipides 14 g
- sel 0,17 g

PRODUIT FRAIS

Salades et crudités en sauce



MON TABOULÉ AU POULET À LA CIBOULETTE, PIERRE MARTINET®

L'avis du coach

Un seul conservateur, une liste d'ingrédients et un choix d'huile de qualité. On aurait préféré un petit peu plus de poulet, mais la recette reste raisonnable.

Ingrédients

Semoule de blé dur réhydratée, légumes 21 % (poivron, tomate, oignon), poulet cuit assaisonné 10 % (viande de poulet 89 %, eau, sel, épices), maïs, jus de citron à base de concentré, huile d'olive vierge extra, huile de colza, ciboulette, épices, sel, arôme, conservateur : sorbate de potassium.

Données nutritionnelles pour 100 gr

Valeur énergétique : 158 Kcal

- protéines 6 g
- glucides 19 g
- lipides 6 g
- sel NI



CAROTTES RÂPÉES AVEC SAUCE SALADE, BARQUETTE 200 G, MONOPRIX BIO !®

L'avis du coach

Ces carottes râpées se démarquent de celles des autres marques car leur sauce ne contient pas d'épaississants. On est proche d'une préparation maison et on arrive à moins de 6 % de lipides, c'est satisfaisant !

Ingrédients

Carottes râpées 83,5 %, vinaigrette allégée en matières grasses 16,4 % (huile de tournesol 47, eau, vinaigre d'alcool, échalote, moutarde de Dijon (graines de moutarde, eau, vinaigre d'alcool, sel), jus de citron 3,3 %, sel, huile essentielle de citron.

Données nutritionnelles pour 100 gr

Valeur énergétique : 78 Kcal

- protéines NI
- glucides 4,7 g
- lipides 5,7 g
- fibres alimentaire 2,2 g
- sel NI



L'ASSIETTE CROQUANTE, FLORETTE®

L'avis du coach

Un mélange prêt à l'emploi et nature qui vous permettra de maîtriser la qualité et la quantité d'assaisonnement. Une excellente base de salade !

Ingrédients

Chou blanc (mini 24 %), carotte (mini 13 %), frisée (mini 10 %), poivron rouge (mini 3 %).

Données nutritionnelles pour 100 gr

Valeur énergétique : 27 Kcal

- protéines 1,1 g
- glucides 3,8 g dont sucres 3,2 g
- lipides 0,2 g dont acides gras saturés traces
- fibres alimentaire 2,7 g
- sel 0,08 g

PRODUIT FRAIS

Plats préparés composés à la viande



BŒUF CHILI CON CARNE, CHARAL®

L'avis du coach

22 % de viande et qui n'est pas un produit reconstitué, soit 66 g pour le plat complet, c'est peu mais ça reste intéressant comparé aux autres produits. Un ajout de sucre, mais qui arrive en fin de recette, et un bon choix d'huile pour un total de 3,7 % de lipides et 8,3 % de protéines. C'est satisfaisant.

Ingrédients

Haricots rouges 40 % (haricots rouges, eau, sel), viande bovine hachée française 22 %, eau, préparation à base de tomates entières concentrées 6,5 %, oignons 4,4 %, poivrons rouges 4,4 %, maïs doux en grains 2 % (maïs, eau, sel), concentré de tomate, arômes, huile d'olive, amidon transformé de maïs, farine de blé, conservateurs : E262, E202, ail en poudre, sucre, sucre caramélisé, colorant : extrait de paprika (contient lait), fibre végétales de bambou, antioxydants : E300, E330, extrait de romarin. Contient blé, sulfite.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 106 Kcal

- protéines 8,3 g
- glucides 7,8 g
- lipides 3,7 g
- sel 2,25 g



COUSCOUS ROYAL POULET ET BŒUF, GARBIT®

L'avis du coach

La composition de ce couscous est assez simple avec du bœuf et du poulet, ce plat équilibré reste également pauvre en lipides. Le rapport protéines sur lipides est supérieur à 1 !

Ingrédients

1 boîte de garniture 800 g : bouillon (eau, concentré de tomate, sel, épices et aromates, arôme, épaississants), légumes (carottes, courgettes, navets, pois chiches, oignons, poivrons), hauts de cuisse et pilons de poulet non désossés 20 % et viande de bœuf préparée en salaison 8 %. 1 coupelle de semoule de blé dur précuite à la vapeur 180 g. 1 sachet d'épices naturelles et aromates moulus.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 125 Kcal

- protéines 7,5 g
- glucides 15,9 g
- lipides 3 g
- sel NI



ÉMINCÉS DE POULET, PENNE COMPLÈTES ET LÉGUMES DU SOLEIL, 380 G, PICARD®

L'avis du coach

Un seul additif qui est un amidon de riz, et on atteint seulement 1,6 % de lipides. On aimerait toutefois une amélioration avec un peu plus de viande !

Ingrédients

Penne complètes cuites 29,4 % (eau, semoule de blé complet), émincé de poulet cuit traité en salaison 15,7 % (filet de poulet 14,1 %, eau, sel), tomate pelée concassée (tomate, jus de tomates), courgette grillée 11,5 %, poivron rouge grillé 9,1 %, poivron jaune grillé 9,1 %, eau, tomate, poivron rouge grillé saumuré 1,2 % (poivron rouge, eau, sel), huile d'olive vierge extra, purée de tomates double concentré, oignon, herbes aromatiques, amidon transformé de riz, poivron rouge, oignon en poudre, sel, ail, lait écrémé en poudre, poivre, carotte, Tabasco® (eau, vinaigre, piment rouge vieilli, sel).

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 99 Kcal

- protéines 6,9 g
- glucides 12,8 g
- lipides 1,6 g
- fibres alimentaire 3,4 g
- sel 0,37 g

PRODUIT FRAIS

Plats préparés composés au poisson et fruits de mer



CABILLAUD SAUCE VIERGE ET DUO DE RIZ CAMARGAUIS 350 G, PICARD®

L'avis du coach

30 % de poisson dans cette recette, c'est bien remarquable dans cette gamme. Les additifs sont limités et la qualité des ingrédients satisfaisante.

Ingrédients

Dos de cabillaud* (poisson) qualité sans arête 30 %, riz noir camarguais* cuit 26,8 % (eau, riz noir, sel), riz blanc camarguais* cuit 11,3 % (eau, riz blanc, sel), carotte* 3,4 %, carotte jaune* 3,4 %, courgette* 3,4 %, oignon*, tomate* 2,7 %, eau*, huile d'olive vierge extra 2 %, tomate pelée concassée 2 % (tomate, jus de tomates), beurre* (lait), courgette grillée 1,3 %, tomate cerise mi-séchée 0,8 %, échalote, vin blanc*, poivron jaune 0,6 %, poivron rouge 0,6 %, sel, ail, jus de citron, amidon de riz et/ou de maïs, farine de blé (gluten), persil, ciboulette, basilic, cerfeuil*, extrait de poivre, thym*.
* Ingrédient d'origine française.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 114 Kcal

- protéines 6,7 g
- glucides 3,4 g
- lipides 13,7 g
- sel 0,5 g



FILET DE SAUMON ET SA PURÉE AUX BROCOLIS, FLEURY MICHON®

L'avis du coach

La simplicité de la recette sans additifs nous séduit! On reste sur un rapport protéines/lipides supérieur à 1 et moins de 10 % de lipides.

Ingrédients

Eau, saumon cuit 23% (saumon Atlantique, sel), brocolis (17 %), flocons de pommes de terre 7,4 % (pommes de terre déshydratées, extrait d'épices), crème fraîche (4,2 %), poudre de lait écrémé, beurre, sel.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 129 Kcal

- protéines 8,1 g
- glucides 7,1 g
- lipides 7,3 g
- sel 0,7 g



CABILLAUD SAUCE CITRON, RIZ PETITS LÉGUMES, MARIE®

L'avis du coach

La qualité de la recette mettant en œuvre 31 % de poisson est remarquable. Le rapport protéines sur lipides est également favorable.

Ingrédients

Riz aux petits légumes 48 % : riz cuit 28,5 % (riz, eau), carottes 13 %, brocolis 2,5 %, huile de colza, échalotes, zeste de citron 0,5 %, sel. Cabillaud 31 %. Sauce citron 21 % : eau, crème fraîche, huile de colza, farine de blé, jus de citron 0,7 %, zestes de citron 0,2 %, sel, sucre, extrait de citron 0,04 %, curcuma.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 134 Kcal

- protéines 7,8 g
- glucides 15 g
- lipides 4,6 g
- sel 0,6 g

PRODUIT FRAIS

Tartes et pizzas



PIZZA SAUMON COURGETTES FROMAGE BLANC ANETH, FOUR À PIERRE, BUITONI®

L'avis du coach

Un produit qui se démarque de la gamme avec une recette de qualité satisfaisante et un total à 7 % de lipides seulement et 186 kcal aux 100 g. Bravo!

Ingrédients

Garniture : eau, saumon (*Salmo salar*) 11,4 %*, mozzarella, courgettes grillées 8,5 %*, fromage blanc 8,3 %*, crème fraîche, huile de tournesol, amidon modifié de pomme de terre, aneth 0,3 %*, sel, persil, poivre. Pâte cuite : farine de blé, eau, levure boulangère, huile de tournesol, levain de seigle et de blé (soja), sel, sucre, extrait de malt d'orge. * Ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 900 Kcal

- protéines 0 g
- glucides 0 g
- lipides 100 g dont acides gras saturés 11 g
- monoinsaturés 28 g
- polyinsaturés 60 g
- vitamine E 50 mg



TARTELETTES FINES À LA TOMATE, PICARD®

L'avis du coach

Une recette proche du fait maison et des ingrédients de qualité. On aurait préféré toutefois réduire les matières grasses à moins de 10 %.

Ingrédients

Tomate fraîche 75,7 %, pâte feuilletée pur beurre 18,2 % (farine de blé, beurre 6 %, eau, sel, levure), huile d'olive vierge extra, moutarde à l'ancienne (eau, graines de moutarde, vinaigre, sel), moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre, sel, acidifiant : acide citrique, conservateur : disulfite de potassium), mélange cinq-baies, sel.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 900 Kcal

- protéines 0 g
- lipides 100 g dont acides gras saturés 8 g
- oméga-3 9 g

PRODUIT FRAIS

Croques, sandwiches, burgers, hot dogs, crêpes et autres produits garnis



WRAP JAMBON, FICELLO®

L'avis du coach

Une recette simple qui plaira aux enfants, un choix astucieux de tomato-ketchup pour une sauce pauvre en lipides. On trouve 13 g de protéines et 8 g de lipides soit un rapport supérieur à 1. Un bon produit dans la jungle du rayon sandwich !

Ingrédients

2 galettes de blé, jambon blanc cuit, fromage à pâte filée 22,5 % MG (lait pasteurisé, sel, correcteurs d'acidité, coagulant, ferments (lait), tomato-ketchup.

Données nutritionnelles pour 100 g

- protéines 13 g
- glucides 25 g dont sucres 4 g
- lipides 8 g



CROQUE EXTRA JAMBON FROMAGE, LUSTUCRU®

L'avis du coach

Même si un simple croque-monsieur reste facile à préparer soi-même, la recette de celui-ci reste satisfaisante et l'équilibre nutritionnel est respecté avec un rapport protéines sur lipides supérieur à 1 et un taux de lipides de 10 % raisonnable.

Ingrédients

Farine de blé, jambon de porc cuit 24 % (jambon, eau, féculé, sel, dextrose, stabilisants : carraghénanes, triphosphate pentasodique, gomme xanthane, arôme, antioxydant : ascorbate de sodium, conservateur : nitrite de sodium, arôme de fumée), eau, emmental.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 272 Kcal

- protéines 13 g
- glucides 32 g dont sucres 2 g
- lipides 10 g dont acides gras saturés 4,1 g
- fibres alimentaire 3,9 g
- sel 1,4 g



SPEED POCKET® JAMBON FROMAGE TOMATE, FINDUS®

L'avis du coach

La recette mériterait à être simplifiée et améliorée, mais côté apports nutritionnels, ce produit à moins de 10 % de lipides reste raisonnable dans cette gamme.

Ingrédients

Une généreuse garniture au jambon cuit supérieur fumé et aux fromages 50 % : fromages 18 % [mozzarella (dont correcteur d'acidité : acide citrique, antiagglomérant : cellulose), edam 8,3 %], purée de tomate, jambon de porc cuit supérieur fumé 11,6 %

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 portion = 125 g)

Valeur énergétique : 236 Kcal

- protéines 11,5 g
- glucides 25 g
- lipides 9,3 g
- sel 1,3 g

PRODUIT FRAIS

Yaourts, fromages blancs et desserts lactés



**P'TITE DANETTE® À LA VANILLE,
POT DE 70 G, DANONE®**

L'avis du coach

Une recette assez simple qui contient 85,6 % de lait, du sucre et des agents de texture essentiellement. La portion de 70 g proposée est idéale pour un petit plaisir qui reste tout à fait raisonnable, atteignant à peine 80 kcal par pot, peu de graisses un taux de sucres simples satisfaisant.

Ingrédients

Lait entier et lait écrémé en poudre 85,6%, sucre, épaississants : amidon transformé, carraghénanes, lactose, arôme, amidon, sel, colorant : bêta-carotène.

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 pot = 70 g)

Valeur énergétique : 79 Kcal

- protéines 2,3 g
- glucides 17,7 g dont sucres 10,9 g
- lipides 2,1 g



**YAOURTS FRAISE 0 %,
LES 2 VACHES LÉGÈRES®**

L'avis du coach

Des yaourts bio à la composition remarquable. Certes, on note une dizaine de calories de plus par pot que ses concurrents en raison du choix de l'édulcorant qui est ici du sucre de canne, mais on apprécie le choix des ingrédients sans agents de charges ni gélatine animale que l'on trouve dans la plupart des autres produits allégés.

Ingrédients

Lait écrémé* 80,5%, fraise* 5%, sucre de canne* (5 %), lait écrémé en poudre*, fibre de citron déshydratée, arôme naturel, ferments lactiques (lait), jus de carotte pourpre*. * Ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Données nutritionnelles pour 100 g

(1 pot = 115 g)

Valeur énergétique : 75 Kcal

- protéines 4,9 g
- glucides 13,5 g dont sucres 13,3 g
- lipides 0,1 g dont acides gras saturés 0,06 g
- sel 0,18 g
- calcium 173 mg



**FROMAGE BLANC CALIN®,
YOPLAIT®**

L'avis du coach

Cette recette de fromage blanc au lait demi-écrémé atteint seulement 78 kcal par pot et sort du lot avec 200 mg de calcium et 1,25 µg de vitamine D.

Ingrédients

Lait écrémé et crème pasteurisés, concentré de minéraux du lait et protéines de lait, vitamine D, ferments lactiques.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 78 Kcal

- protéines 6,9 g
- glucides 5 g
- lipides 3,2 g
- calcium 200 mg

PRODUIT FRAIS

Laits



LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ BIO, LACTEL®

L'avis du coach

Parce qu'il a les caractéristiques du lait demi-écrémé avec les valeurs nutritionnelles que nous lui connaissons, mais aussi parce que voilà un des produits de l'agriculture biologique qui est vraiment intéressant puisqu'il protège tout à la fois : les sols et l'animal.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 45 Kcal

- protéines 3,2 g
- glucides 4,8 g dont sucres 4,8 g
- lipides 1,5 g
- sel 0,1 g
- calcium 120 mg



GRANDLAIT® LÉGER & DIGESTE SANS LACTOSE

L'avis du coach

Il permet à tous les intolérants au lactose de bénéficier des avantages du lait et est d'une façon générale beaucoup plus digeste, toujours avec les mêmes valeurs caloriques que le lait demi-écrémé.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 46 Kcal

- glucides 4,8 g
- lipides 1,6 g



LAIT BIOLOGIQUE DEMI-ÉCRÉMÉ CHOCOLATÉ, BRIQUETTES, LE GALL®

L'avis du coach

Une vraie bonne surprise, car avec 74 kcal pour 100 g, un taux de sucres à 11 %, c'est une petite portion de lait demi-écrémé au goût chocolaté, beaucoup moins sucré, beaucoup plus intéressant que les briques de jus de fruits que l'on donne aux enfants, avec des apports en minéraux et oligoéléments particulièrement favorables. Le tout avec du lait bio et une composition remarquable.

Ingrédients

Lait de vache demi-écrémé* 92 %, sucre de canne** 6 %, algues (Lithothamnium calcareum) 2%. * Ingrédient issu de l'agriculture biologique. ** Ingrédient biologique issu du commerce équitable.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 74 Kcal

- glucides 11 g
- lipides 1,8 g dont acides gras saturés 1,3 g

PRODUIT FRAIS

Fromages



**MOZZARELLA, 8 BOULES DE 25 G,
GALBANI®**

L'avis du coach

C'est un produit intéressant car présenté sous forme de portions, ce qui permet de limiter notre quantité. Il est uniquement composé de lait et de ferments lactiques, avec une valeur calorique très faible, 221 kcal pour 100 g, et 16,5 g de matières grasses. Un taux de sel un peu élevé, avec 800 mg pour 100 g.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 221 Kcal

- lipides 16,5 g
- sel 1,8 g



**FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS,
CARREFOUR®**

L'avis du coach

Un fromage de chèvre contenant un peu plus d'eau que les autres fromages puisqu'il est frais. Il affiche une valeur calorique quasiment diététique (156 kcal pour 100 g), moins de matières grasses et moins de sel que les autres fromages, avec 1 100 mg pour 100 g. Produit intéressant à tartiner.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 156 Kcal

- lipides 12 g



**CAMEMBERT DE NORMANDIE AOP
AU LAIT CRU MMM !®, AUCHAN®**

L'avis du coach

Une appellation d'origine protégée qui nous garantit un produit de qualité et authentique. L'apport en lipides de 22 % reste tout à fait raisonnable au rayon fromage !

Ingrédients

Lait cru de vache, sel, présure animale, ferments lactiques et d'affinage.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 282 Kcal

- protéines 20,4 g
- glucides < 0,5 g
- lipides 22 g

PRODUIT FRAIS

Féculents préparés



L'ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE HUILE D'OLIVE ET BASILIC, CRÉALINE®

L'avis du coach

Une recette simple proche du fait maison, avec en bonus une huile d'olive vierge extra. Le total à 4,2 % de lipides, c'est tout à fait raisonnable!

Ingrédients

Pommes de terre 82 %, lait demi-écrémé, huile d'olive vierge extra 3,8 %, sel, ail, basilic 0,15 %.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 104 Kcal

- protéines 2,1 g
- glucides 14 g dont sucres 1 g
- lipides 4,2 g dont acides gras saturés 0,5 g
- fibres alimentaire 1,7 g
- sel 0,68 g



RISOTTO AUX CÈPES, THIRIET®

L'avis du coach

Les risottos ont la réputation d'être des préparations grasses. Ici, on atteint moins de 6 % de lipides et la recette, avec un seul arôme naturel ajouté, est proche du fait maison.

Ingrédients

Riz précuit 42,2 % (eau, riz), crème fraîche 16,2 %, champignon de Paris 14 %, brisures de cèpe 10 %, eau, oignon, fromage à pâte dure au lait de vache, vermouth, parmesan AOP* 1,3 %, ail, huile d'olive vierge extra, arômes naturels (dont blé). * Ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 129 Kcal

- protéines 3,2 g
- glucides 15,9 g
- lipides 5,7 g dont acides gras saturés 3,8 g
- sel 0,38 g



TARTIFLETTE GRATINÉE AU REBLOCHON DE SAVOIE, BARQUETTE 300 G, ITINÉRAIRE DES SAVEURS®, SÉLECTION INTERMARCHÉ®

L'avis du coach

Certes, on dépasse légèrement les 10 % de lipides, mais on salue la simplicité de la recette et l'utilisation de reblochon AOP. En surveillant la quantité consommée, c'est un plat plaisir de qualité!

Ingrédients

Pommes de terre 52 %*, reblochon AOP 20 %, lardons fumés 10 %* (poitrine de porc, sel, dextrose, acidifiant : E330, conservateurs : E301, E250), crème, oignons, eau, féculé, sel, poivre. * Ingrédient issu de l'agriculture biologique,

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 173 Kcal

- protéines 6,9 g
- glucides 10,4 g
- lipides 11,1 g
- sel NI

PRODUITS SURGELÉS

Légumes cuisinés



FONDUE DE POIREAUX, PICARD®

RATATOUILLE CUISINÉE À L'HUILE D'OLIVE, CARREFOUR BIO®

PURÉE CUISINÉE 4 LÉGUMES À LA CRÈME FRAÎCHE ET AU BEURRE, MONOPRIX®

L'avis du coach

L'avis du coach

L'avis du coach

Une recette proche de la recette maison, une liste d'ingrédients relativement courte et 5 % de matières grasses, un bon produit !

Plus de 50 % de légumes autres que les tomates et un excellent choix d'huile, dommage que l'on soit un peu au-dessus de 5 % de matières grasses.

On aime le choix de produits vrais et simples comme une purée maison et le faible taux de lipides à seulement 2,2 %.

Ingrédients

Ingrédients

Ingrédients

Poireau 76 %, eau, beurre 6 %, fécule de pomme de terre, sel, poivre.

Légumes grillés en proportion variable 51,5 % (aubergine, courgettes, oignons), pulpe de tomates, tomates 12,5 %, eau, poivrons rouges et jaunes 7 %, huile d'olive vierge extra, sel, amidon de riz, carottes, ail.

Haricots verts 31 %, courgettes 28 %, épinards 12 %, petits pois doux 12 %, pommes de terre 10 %, crème fraîche 3 %, beurre 3 %, sel, poivre blanc.

Données nutritionnelles pour 100 g

Données nutritionnelles pour 100 g

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 67 Kcal

Valeur énergétique : 57 Kcal

Valeur énergétique : 57 Kcal

- protéines 1,2 g
- glucides 1,8 g
- lipides 5,1 g
- sel 0,51 g

- protéines 1,4 g
- glucides 4,7 g dont sucres 3,3 g
- lipides 6,1 g
- fibres alimentaire 2,7 g
- sodium 0,4 g

- lipides 2,2 g

PRODUITS SURGELÉS

Féculents cuisinés



PURÉE CUISINÉE PATATES DOUCES, THIRIET

L'avis du coach

Une recette maison et seulement 2 % de matières grasses, c'est parfait !

Ingrédients

Patates douces 84 %, eau, crème fraîche 5 %, beurre, sel, poivre.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 80 Kcal

- protéines 1,1 g
- glucides 12,1 g dont sucres 7,5 g
- lipides 2 g dont acides gras saturés 1,4 g
- fibres alimentaire 4,5 g
- sel 0,563 g

RIZ BASMATI CUISINÉ AUX PETITS LÉGUMES, PICARD

L'avis du coach

Une recette réalisée à base d'aliments simples avec un choix de deux bonnes huiles, on adhère !

Ingrédients

Riz basmati cuit 70 %, carottes 8,5 %, courgettes 8 %, champignons noirs 6 %, huile d'olive vierge extra 2 %, huile de tournesol, vinaigre de vin 1 %, sel, persil, sucre, gingembre en poudre 0,05 %.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 97 Kcal

- protéines 2,3 g
- glucides 20 g
- lipides 0,9 g
- sel 0,4 g

POMMES RECETTE PÉRIGORD, AUX CÈPES ET À LA GRAISSE DE CANARD, FINDUS

L'avis du coach

Une recette simple et avec seulement 3,2 % de matière grasse, on est très loin des autres recettes de pomme de terre équivalentes.

Ingrédients

Pommes de terre prérites 72 % (pommes de terre, huile de tournesol, dextrose), champignons (pleurotes, cèpes 4 %, lentins de chêne, pholiotes), graisse de canard 9,5 %, purée d'ail, persil 1 %, sel, ail en poudre.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 186 Kcal

- glucides 13 g
- lipides 3,2 g

PRODUITS SURGELÉS

Poissons et crustacés cuisinés / marinés



COCKTAIL DE LA MER CUISINÉ, PICARD

L'avis du coach

Des produits simples et variés, un bon choix d'huiles et de bouillon de poisson pour moins de 4 % de lipides, on goûte sans hésiter !

Ingrédients

Moule du Pacifique cuite décoquillée 35 % (*Mytilus chilensis* élevée au Chili), bouillon de poisson (eau, poisson (merlu, lotte, colin d'Alaska), crevette, céleri, carotte, oignon), tomate 15 %, crevette blanchie décortiquée 12 % (*Penaeus vannamei* élevée au Vietnam, en Thaïlande ou en Équateur, conservateur : disulfite de sodium), vénus blanchie décoquillée 8 % (*Venus gallina* pêchée en mer Noire), oignon 6 %, huile d'olive vierge extra, huile de tournesol, persil 1 %, ail, vin blanc, sel, piment.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 72 Kcal

- protéines 8,4 g
- glucides 1 g
- lipides 3,9 g
- sel 0,5 g

COLIN D'ALASKA À LA PROVENÇALE, FINDUS

L'avis du coach

Du colin sauvage et une sauce aux ingrédients simples pour un taux de matières grasses raisonnable, on se laisse tenter.

Ingrédients

Filets de colin d'Alaska, poisson sauvage pêché en océan Pacifique nord 50 %, accompagnés d'une savoureuse sauce à la provençale 50 % (eau, tomates 5,2 %, concentré de tomate, oignons, courgettes grillées 3,8 %, poivrons rouges 3,5 %, huile d'olive vierge extra, amidon, poireaux, sucre, arômes naturels (dont céleri), aromates 0,3 %, fenouil, ail, épices).

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 75 Kcal

- protéines 9 g
- glucides 2,5 g
- lipides 2,5 g
- sel 0,54 g

PRODUITS SURGELÉS

Frites, pommes noisettes surgelées



**FRITES TRADITION,
MCCAIN**

L'avis du coach

Deux ingrédients en tout et pour tout, une huile de choix et seulement 4 % de matières grasses, c'est parfait ! Bien qu'il soit précisé « frites à la friteuse », il est plus intéressant de les cuire au four ou dans un appareil type Actifry.

Ingrédients

Pommes de terre 96 %, huile de tournesol 4 %.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 133 Kcal

- protéines 2,5 g
- glucides 20,5 g
- lipides 4 g dont acides gras saturés 0,4 g
- polyinsaturés 1,6 g
- monoinsaturés 1,6 g
- fibres alimentaire 2,5 g
- sel 0,1 g



**FRITES STEAKHOUSE JUST AU FOUR,
MCCAIN**

L'avis du coach

Une autre forme et avec encore moins de matières grasses, on aime aussi ! Bien qu'il soit précisé « frites à la friteuse », il est plus intéressant de les cuire au four ou dans un appareil type Actifry.

Ingrédients

Pommes de terre 96,5 %, huile de tournesol 3,5 %.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 135 Kcal

- protéines 2,5 g
- glucides 22 g
- lipides 3,5 g
- sel 0,16 g



**POMMES DAUPHINE,
FINDUS**

L'avis du coach

De la farine de blé en premier ingrédient, une composition simple et moins de 3 % de matières grasses, on ne s'en prive pas.

Ingrédients

Farine de blé, œufs (œufs, sel), eau, huile de tournesol, flocons de pommes de terre 5 %, sel, extraits d'épices, oignons en poudre.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 288 Kcal

- protéines 5,5 g
- glucides 16,7 g
- lipides 2,7 g dont acides gras saturés 27,2 g
- polyinsaturés 1,45 g
- monoinsaturés 1,45 g
- sel 1,25 g



BREIZH COLA® STÉVIA

L'avis du coach

L'utilisation de cet édulcorant permet de réduire de 70 % le taux de sucre par rapport à la recette originale du Breizh Cola®, quand les concurrents promettent une diminution de 30 % seulement. Résultat : un apport calorique divisé par deux (13 kcal pour 100 ml) par rapport aux autres sodas stévia, toujours à consommer occasionnellement cependant.

Données nutritionnelles pour 100 g

- protéines 8,1 g
- glucides 7,3 g
- dont sucres 1,4 g
- lipides 0,5 g
- fibres alimentaire 5,9 g



**SODA PULP'ORANGE®,
LECLERC MARQUE REPÈRE®**

L'avis du coach

Une boisson gazeuse au jus et pulpe d'orange avec une recette simple de marque de distributeur à préférer à d'autres grandes marques !

Ingrédients

Eaux gazéifiées, jus d'orange à base de concentré 12 %, sucre, pulpe d'orange, acide citrique, acide ascorbique, arôme naturel d'orange, stabilisant : pectine.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 426 Kcal

- protéines 1 g
- glucides 4,4 g
- lipides 44,8 g dont acides gras saturés 5,3 g
- sel 3,56 g



**LIMONADE,
AUCHAN®**

L'avis du coach

Une recette simple pour une marque de distributeur : un excellent rapport qualité-prix.

Ingrédients

Eau gazéifiée, sucre, acide citrique, arôme naturel.

Données nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique : 313 Kcal

- protéines 0,5 g
- glucides 4,9 g
- dont sucres 1,5 g
- lipides 32 g dont acides gras saturés 3,5 g
- sel 2,3 g

BOISSONS

Sirops et concentrés



CONCENTRÉ DE CITRON, PULCO®

L'avis du coach

La référence des sirops, sans sucre ni édulcorant, sans colorant ni conservateur. On atteint seulement 6,6 kcal pour 200 ml dilué : un très bon produit !



SIROP À LA MENTHE VERTE, LA MAISON GUIOT®

L'avis du coach

Une recette simple aux extraits et arômes naturels, à adopter pour faire plaisir aux grands et aux petits, avec modération toujours, il s'agit de sucre tout de même !



SIROP DE FRAISE PUR SUCRE FRUCCI®, LECLERC MARQUE REPÈRE®

L'avis du coach

Avec 34 % de jus de fruits à base de concentrés, ce sirop se démarque de ses concurrents, et présente une liste d'ingrédients courte, bon point !

Ingrédients

Sucre, eau, extraits naturels de menthe, arômes naturels, colorants : E102 et E131.