

## Fiche « Catégories d'aliments »

<b>Catégorie d'aliment</b>	<b><i>Aliments simplement transformés</i></b>	<b><i>Aliments ultra-transformés</i></b>
<b>Légumes</b>	Bocaux de légumes	Sauce culinaire à base de légumes
<b>Céréales</b>	Muesli	Céréales extrudées pour les enfants
<b>Poisson</b>	Conserve de thon à l'huile d'olive vierge extra	Nugget de colin d'Alaska
<b>Produit laitier</b>	Saint Nectaire	Fromage à tartiner aromatisé
<b>Graisses</b>	Huile d'olive vierge extra	Margarines, huiles raffinées
<b>Boissons</b>	Jus de fruits	Boisson aromatisée aux fruits