

Fiche « Comment les identifier ? »

Dans la liste des ingrédients, ce sont ceux :

- Qu'on ne peut pas acheter (car réservés à l'industrie)
- Dont les noms sont compliqués (polyols, triphosphates, citrates de...)
- Qui présentent de nombreux additifs
- Qui promettent des vertus santé

Ces aliments peuvent faire partie de nos assiettes, mais de manière occasionnelle et limitée.

En faire la base de l'alimentation et en consommer plusieurs à tous les repas dégrade considérablement notre santé, notre planète (cultures intensives, procédés industriels énergivores, gaz à effet de serre) et notre budget (les produits bruts restent toujours plus économiques rapportés au kilo).

Les choix vertueux ?

-  Des recettes simples et courtes avec $\frac{1}{4}$ d'ingrédients d'origine végétale pour $\frac{3}{4}$ d'origine animale.
-  Des ingrédients bruts, peu ou pas transformés
-  De la variété dans les groupes alimentaires, les couleurs, les textures, des produits biologiques, locaux et de saison.