

# Yaourt aux fruits

## INDUSTRIEL vs MAISON

Comparez, choisissez, savourez en toute conscience !



INGRÉDIENTS  
SIMPLES



SANS SUCRES  
AJOUTÉS<sup>(1)</sup>



FAIT MAISON



PLUS DE CONTRÔLE  
SUR LES INGRÉDIENTS

### PANIER DE YOPLAIT FRAISE (INDUSTRIEL)



VS

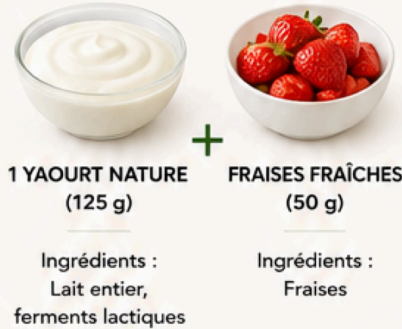
### YAOURT NATURE + FRAISES FRAÎCHES (FAIT MAISON)



#### LISTE DES INGRÉDIENTS

- Lait entier
- Fraises (12 %)
- **Sucre**
- Crème
- Lait écrémé en poudre
- Amidon modifié
- Jus de citron concentré
- Arômes naturels
- Concentré de carotte noire (colorant d'origine naturelle)
- Ferments lactiques

#### LISTE DES INGRÉDIENTS



#### À RETENIR

- ✓ Seulement 2 ingrédients
- ✓ Sans sucres ajoutés<sup>(1)</sup>
- ✓ Sans arôme, sans colorant
- ✓ Des fruits frais et de saison
- ✓ Vous contrôlez ce que vous mangez !

• Plusieurs ingrédients et additifs

- Du sucre ajouté parmi les premiers ingrédients
- Arômes et colorant pour le goût et la couleur
- Moins de fruits (12 %)



À RETENIR







#### NOMBRE D'INGRÉDIENTS

ENVIRON 9 À 11  
ingrédients



2  
ingrédients

#### TABLEAU NUTRITIONNEL (pour 1 portion)

PANIER DE YOPLAIT FRAISE (INDUSTRIEL) (125 g)	NUTRIMENTS	YAOURT NATURE (125 g) + FRAISES FRAÎCHES (50 g)
102 kcal / 428 kJ	 Énergie	78 kcal / 327 kJ
3,1 g dont acides gras saturés 2,0 g	 Matières grasses dont acides gras saturés	3,6 g dont acides gras saturés 2,3 g
15,4 g dont sucres 13,2 g	 Glucides dont sucres	8,2 g dont sucres 7,3 g
0,3 g	 Fibres alimentaires	1,1 g
3,6 g	 Protéines	4,3 g
0,09 g	 Sel	0,06 g



#### À RETENIR

Les fruits apportent naturellement du sucre (fructose).

Le yaourt maison n'est pas « sans sucre », mais il est :

- ✓ sans sucres ajoutés<sup>(1)</sup>
- ✓ sans arômes artificiels
- ✓ sans colorants
- ✓ sans épaississants
- ✓ plus riche en vrais fruits

(1) Contient des sucres naturellement présents dans le lait et les fruits.

(2) Conformément à la réglementation.

Sources : informations nutritionnelles Yoplait, CIQUAL et USDA. Les valeurs sont des moyennes indicatives.

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos  
fiches et conseils sur  
[juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)

