

PIZZA INDUSTRIELLE OU PIZZA MAISON ?

COMPAREZ • CHOISISSEZ • SAVOUREZ EN TOUTE CONSCIENCE

PIZZA INDUSTRIELLE

LISTE D'INGRÉDIENTS

- ✗ Farine de blé
- ✗ Sauce tomate
- ✗ Fromage
- ✗ Jambon reconstitué
- ✗ Huile végétale
- ✗ Sucre
- ✗ Dextrose
- ✗ Sirop de glucose
- ✗ Amidon modifié
- ✗ Arômes
- ✗ Conservateurs
- ✗ Émulsifiants



VS

PIZZA MAISON

PÂTE (pour 2 pizzas)

- 250 g de farine
- 150 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel

GARNITURE

- Coulis ou purée de tomates
- Mozzarella râpée
- Jambon blanc
- Champignons
- Tomates fraîches
- Origan



Souvent riche en sel, en graisses et en additifs.

Vous choisissez la qualité des ingrédients !



À RETENIR

Une liste d'ingrédients souvent longue, avec des sucres ajoutés et des additifs.



À RETENIR

Des ingrédients simples que l'on reconnaît facilement.

COMPARAISON NUTRITIONNELLE (pour 100 g)

	PIZZA INDUSTRIELLE	PIZZA MAISON
🔥 Énergie	≈ 250 kcal	≈ 190 kcal
🍬 Sucres	3 à 5 g	≈ 2 g
🌿 Fibres alimentaires	Faibles	Plus élevées
🧪 Additifs	Oui (arômes, conservateurs, émulsifiants, etc.)	Non
📋 Liste d'ingrédients	Longue et complexe	Courte et simple



Les pizzas industrielles peuvent contenir jusqu'à plus de 15 ingrédients, dont des **sucres ajoutés** et de nombreux **additifs**.



La pizza maison vous permet de maîtriser la qualité, la quantité de sel, de matières grasses et d'ajouter plus de légumes !

5 IDÉES DE PIZZAS MAISON GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES

MARGHERITA



- Coulis de tomates
- Mozzarella
- Tomates fraîches
- Basilic



JAMBON-CHAMPIGNONS



- Coulis de tomates
- Mozzarella
- Jambon blanc
- Champignons



COURGETTES-CHÈVRE



- Crème légère ou coulis de tomates
- Courgettes
- Fromage de chèvre
- Origan



POIVRONS-MOZZARELLA



- Coulis de tomates
- Mozzarella
- Poivrons grillés
- Origan



THON-TOMATES



- Coulis de tomates
- Thon au naturel
- Tomates fraîches
- Olives noires
- Origan



UNE PIZZA MAISON PERMET DE MAÎTRISER LES INGRÉDIENTS, D'AJOUTER DAVANTAGE DE LÉGUMES ET D'ADAPTER LA RECETTE AUX GOÛTS DE TOUTE LA FAMILLE.



REJOIGNEZ-NOUS !



juinsanssucresajoutes.org



le défi collectif qui fait du bien ♥