

Choisir une pâte à tartiner

Souvent appréciées des élèves, les choix des pâtes à tartiner du commerce sont multiples. Quelques astuces simples permettent de les comparer entre elles.

A quoi faut-il être attentif pour choisir une pâte à tartiner ?

L'inscription « huiles végétales » sans précision cache souvent l'utilisation d'huile de palme

La liste des ingrédients		
Ingrédients	A privilégier	A limiter
Huile	Huile de colza (oméga 3) ou de tournesol (oméga 9): riches en acides gras mono et poly-insaturés qui limitent l'apparition de cholestérol.	Huile de palme : très riche en acides gras saturés, athérogènes et responsables des maladies cardiovasculaires
Noisettes	Un pourcentage de noisettes se rapprochant des 30 à 40%	Les pâtes ayant un faible pourcentage de noisettes
Additifs	Les pâtes ayant une liste d'additifs faible voire inexistante.	Ils sont tous à limiter dans la mesure du possible.

La présence de glucides et de sucre n'est pas un bon indicateur de choix car il s'agira le plus souvent de l'ingrédient majeur du produit.

La déclaration nutritionnelle	
Acides gras saturés	Responsables des maladies cardiovasculaires, leur taux dépend de l'huile utilisée pour réaliser la pâte.

La pâte à tartiner « Bonne Maman » est une bonne alternative en restauration collective.



Valeurs nutritionnelles moyennes :	Pour 100 g
Energie	2299 kJ / 551 kcal
Matières grasses	34 g
dont acides gras saturés	5,2 g
Glucides	53 g
dont sucres	51 g
Fibres	3,3 g
Protéines	6,7 g
Sel	0,10 g

Bonne Maman®
Pâte à tartiner aux noisettes et au cacao

Bonne Maman a préparé avec amour une délicieuse pâte à tartiner, onctueuse et généreuse en noisettes.

SANS HUILE DE PALME

Ingrédients : sucre, noisettes 20%, huiles végétales (tournesol, colza), lait écrémé en poudre, cacao maigre en poudre 5,5%, beurre de cacao, émulsifiant : lecitine de tournesol, extrait de vanille. Peut contenir d'autres fruits à coque.

A conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière. Ne pas mettre au réfrigérateur. A consommer de préférence avant fin : voir sur le couvercle.

Les purées d'oléagineux non sucrées d'amandes, de noisettes, de noix de cajou, de cacahuète sont intéressantes car riches en acides gras mono et poly-insaturés. Leurs tarifs sont, par contre, élevés.