

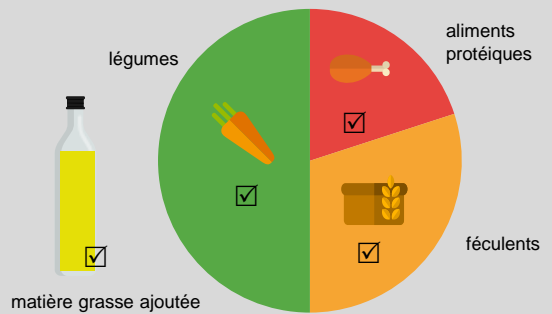


# MÉTHODOLOGIE NUTRI-SCORE FOURCHETTE VERTE

## Comment lire le nutri-score Fourchette verte d'un plat?

Le score renseigne sur l'équilibre alimentaire. Il s'affiche sur une échelle de A à E.

- 4 portions  = **A**
- 3 portions  = **B**
- 2 portions  = **C**
- 1 portion  = **D**
- 0 portion  = **E**



En cas de très faible quantité de légume (moins de 20%), le nutri-score est péjoré d'un grade supplémentaire.

## SCORE DU PLAT



Le score du plat renseigne sur l'équilibre alimentaire en tenant compte des besoins nutritionnels par tranche d'âge. Il est fondé sur:

- Les ingrédients
- Les portions SSN et Fourchette verte
- Les besoins nutritionnels OSAV



Les signes + et - apportent des précisions quant à la teneur en:

- Fibres alimentaires
- Acides gras saturés
- Sodium

## SCORE COLLATION / DESSERT



Plus la collation / le dessert comporte les ingrédients suivants, meilleur est son score:

- Fruits, légumes
- Yogourt, laitages, lait
- Fruits à coques, graines non salés
- Légumineuses
- Œufs
- Pain complet, céréales complètes

Plus la collation / le dessert comporte les éléments suivants, moins bon est son score:

- Sucres libres
- Acides gras saturés

## SCORE MENU

Pour les menus qui comportent un dessert, le score du menu combine le score du plat et celui du dessert.

Score du PLAT

Score du DESSERT

