



# Plats surgelés à midi

## Comment bien choisir ?

Lisez l'étiquette avant d'acheter !

**31 %** des Français consomment des plats préparés au moins une fois par semaine et on comprend pourquoi : gain de temps, praticité.

Ces produits font partie du quotidien. Pourtant, beaucoup se posent les mêmes questions. On répond, et on vous donne les clés pour bien choisir.



## **Les plats surgelés sont-ils forcément ultra-transformés et pleins d'additifs ?**

**Non.** Certains ont une liste d'ingrédients courte. D'autres accumulent les additifs, conservateurs et arômes artificiels. Le bon réflexe : si vous ne comprenez pas la moitié de la liste d'ingrédients, c'est mauvais signe.

## **La surgélation détruit-elle les vitamines et minéraux des légumes ?**

**Non.** Les légumes sont cueillis à maturité et surgelés en quelques heures. Vitamines et minéraux sont très bien préservés, parfois mieux que des légumes frais restés 3 jours au réfrigérateur.

## **Réchauffer au micro-ondes est-il dangereux pour la santé ?**

**Non.** L'ANSES et l'OMS le confirment : un micro-ondes en bon état ne présente aucun risque. Sa rapidité préserve même mieux les nutriments que la cuisson à l'eau. Seul réflexe : ne pas surchauffer les emballages plastique.

## **Peut-on en manger régulièrement sans risque pour la santé ?**

**Oui.** Si on choisit bien. Un plat surgelé de bonne qualité s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Le problème n'est pas la fréquence, c'est la sélection.

## 9 critères essentiels à regarder :

### Le sel

✓ **Bon choix**  
< 1 g / 100g

■ **À surveiller**  
> 1,5 g / 100g

### Les lipides

✓ **Bon choix**  
< 5 g / 100g

■ **À surveiller**  
> 10 g / 100g

### Les acides gras saturés

✓ **Bon choix**  
< 1,5 g / 100g

■ **À surveiller**  
> 3 g / 100g

### Les légumes

✓ **Bon choix**  
> 30% des ingrédients

■ **À surveiller**  
< 15% des ingrédients

### Les fibres

✓ **Bon choix**  
> 3 g / 100g

■ **À surveiller**  
< 1,5 g / 100g

## Les proteines

✓ **Bon choix**  
> 8 g / 100g

■ **À surveiller**  
< 5 g / 100g

## Le “dont sucre”

✓ **Bon choix**  
< 5 g / 100g

■ **À surveiller**  
> 10 g / 100g

## Les additifs

✓ **Bon choix**  
Liste courte (< 5 ingrédients)

■ **À surveiller**  
Liste longue (> 10 ingrédients)

## Le Nutriscore

✓ **Bon choix**  
+ Viser A ou B

■ **À surveiller**  
! Éviter D et E

