



CARACTÉRISTIQUE

Présence d'au moins :

1 ingrédient du groupe « légumes »
+ 1 ingrédient du groupe « féculents »
+ 1 ingrédient du groupe « produits laitiers »
et/ou 1 ingrédient groupe « viande/poisson/œufs »

+3 points

Au moins 1/3 de l'assiette/du plat correspond au groupe légumes

+3 points

Présence d'au moins 1 ingrédient complet (pâte ou riz complet, farine complète, ...)

+2 points

Présence d'huile d'olive et/ou noix et/ou colza

+1 point

Présence d'épices et/ou d'herbes aromatiques (pour diminuer l'apport de sel)

+1 point

Présence de charcuteries

-1 point

Présence de 2 ingrédients de matière grasse d'origine animale (beurre, crème fraîche, saindoux, graisse de canard)

-2 points