

La Bouffe Moderne - Épisode 10 - Sain et pas cher, c'est possible !

07/06/2016



Bonjour le Monde !

Pour une fois, je ne vais pas rouspéter (qui a toussé ?) mais bien vous montrer quelques étiquettes de produits super bon marché sans saloperie chimique dedans !

En tout cas, pas indiquée sur la liste des ingrédients... On ne saura évidemment jamais ce que la vache ou la chèvre a dû manger mais dans le cas des « produits de merde » non plus !

Alors figurez-vous que les produits blancs et bon marché ne contiennent pas forcément des additifs alimentaires.

C'est facilement compréhensible pour les produits simples et non « transformés » comme on dit:

- le yaourt entier nature
- le fromage blanc entier nature

- le fromage de chèvre en buchette
- le yaourt à la Grecque nature
- le fromage frais nature
- le Gouda
- l'Emmental
- et bien d'autres

Les exemples ici sont des produits laitiers mais c'est très souvent similaire avec d'autres produits de base...

Oui, je sais que certains sont intolérants ou allergiques au produits laitiers mais ce n'est qu'un exemple... Et puis c'est pour ceux-là que j'ai des photos, non mais sans blagues ! C'est bientôt fini, oui ? Tout ça parce qu'il y a plus que 3 lignes à lire ? Ne vous en faites pas, il y a des photos plus loin ...

ATTENTION ! Dès que vous prenez du maigre et/ou avec des fruits dedans, BARDAF ! C'est l'embardée et une collection d'additifs alimentaires font immédiatement leur apparition !!!

Vous remarquerez aussi que les emballages des « crasses » sont plus alléchants... (qui a dit que j'étais médisant ?)

Vous remarquerez aussi que vous avez plus souvent envie des crasses que des bons produits... (qui a dit que je jetais le doute sur les produits manufacturés ?)

Vous remarquerez aussi qu'on peut ajouter de la bonne confiture maison ou des fruits frais soi-même aux bons produits pour qu'ils soient aussi bons (meilleurs) que les crasses... (qué ? Personne n'a rien dit ?)

Donc, choisissez vos produits de préférence APRÈS avoir regardé leur composition !

Comment vous dites ? Les produits à base de lait entier sont gras ?

Le lait entier fait 3% de matières grasses; ne me faites pas rire avec ça, c'est même plus drôle !

Pour les produits finis par contre, c'est un peu plus vrai mais c'est, pourquoi pas, l'occasion de faire un régime BLM et se dire qu'on diminue notre risque de cancer (moins de crasses chimiques) et notre embonpoint (ouais bon d'accord, je parle pour moi ici...)

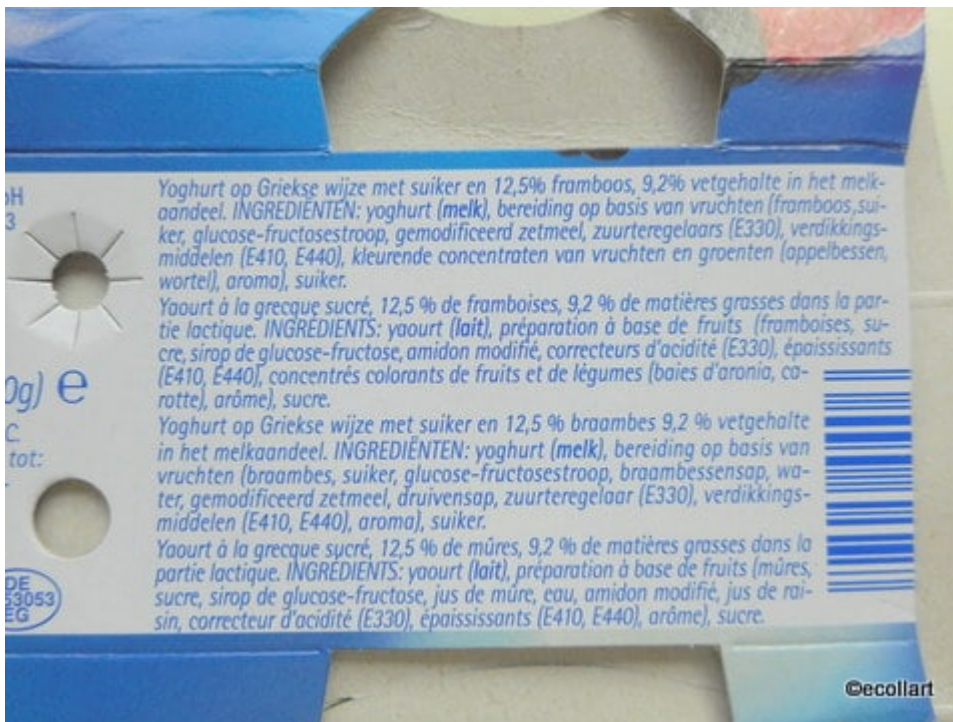
Régime BLM Késako? « **B**ouffe **L**a **M**oitié »; il y a aussi la variante « **B**oit **L**a **M**oitié » ... ;-)

De toute façon, après les crasses, on a encore faim et on en mange d'autres parfois jusqu'à se rendre presque malade... (qui a dit « pas vrai » ? Menteuse/Menteur !)

Quelques photos pour visualiser et prouver ce que je raconte sur les ingrédients avec, par exemple, avec les Yaourts à la Grecque:

Chez **Aldi (Milsani)**:





Même chose chez **Colruyt (Boni)**:





Chez Lidl pour le nature et chez **Carrefour** pour celui aux fruits:





Et pour finir, quelques photos d'emballage de produits pas chers et sans cochonnerie ajoutée dedans:

Gouda et buchette de chèvre chez Aldi, Emmental et Maasdam chez Lidl, fromage frais chez Colruyt (Everyday):





NL/BE Maasdammer, halfharde kaas, 45+, 27% vetgehalte op eindproduct. Ingrediënten: gepasteuriseerde koemelk, zout, kaasculturen, stremsel. Verpakt onder beschermende atmosfeer. Na openen spoedig consumeren. **FR/BE** Maasdam, fromage à pâte ferme, 45+, soit 27% de Mat. Gr. dans le produit fini. Ingrédients: lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, présure. Conditionné sous atmosphère protectrice. Après ouverture, à consommer rapidement.

Gemiddelde voedingswaarde/ Valeurs nutritionnelles moyennes	g/100 g
energie/énergie	1439 kJ/ 346 kcal
vetten/matières grasses	27,0 g
waarvan verzadigde vetzuren/ dont acides gras saturés	18,6 g
koolhydraten/glucides	< 0,1 g
waarvan suikers/dont sucres	< 0,1 g
eiwitten/protéines	25,0 g
zout/sel	1,50 g

Netto gewicht:/Poids net:
300 g e

ED= **DE**
NI 086
EG

NH= **DE**
SH 050
EG

Gekoeld bewaren bij max. +7°C. Ongeopend, ten minste houdbaar tot:/Non ouvert, à conserver à +7°C max. et à consommer de préférence avant le:

18.05.16 18:19
2104960004 ED



Geproduceerd in Duitsland door/
Elaboré en Allemagne par:
DMK GmbH,
Industriestraße 27.

©ecollart

Portage frais à tartiner **Everyd.**
Verse roomkaas
NATURE - NATUREL

Ingrediënten - Ingrédients
Verse roomkaas - 49,5 % Room, gepasteuriseerde magere melk, zout, melkzuurfermenten. **Bevat melk.**
Fromage frais à tartiner - 49,5 % Crème, lait écrémé pasteurisé, sel, ferments lactiques. **Contient du lait.**

Bewaring - Conservation
Te gebruiken tot zie bodem. In de koelkast (max. +7°C) bewaren. Na openen nog 3 dagen houdbaar in de koelkast. À consommer jusqu'au voir fond. Conserver au réfrigérateur (max. +7°C). Après ouverture, se garde 3 jours au réfrigérateur.

09.05.2016 | L0632
03:39

Voedingswaarden - Valeurs nutritionnelles		
Gemiddelde voedingswaarde Valeur nutritionnelle moyenne	100 g	1 portie - 1 portion RI* 30 g
Energie	1039 kJ 252 kcal	4% 312 kJ 76 kcal
Vetten - Matières grasses	25 g	11% 7,4 g
waarvan - dont		
Verzadigde vetzuren Acides gras saturés	16 g	23% 4,7 g
Koolhydraten - Glucides	3,0 g	< 1% 0,9 g
waarvan - dont		
Suikers - Sucres	3,0 g	1% 0,9 g
Vezels - Fibres alimentaires	0 g	0 g
Eiwitten - Protéines	4,5 g	4% 1,4 g
Zout - Sel	0,60 g	5% 0,24 g

* RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene - Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

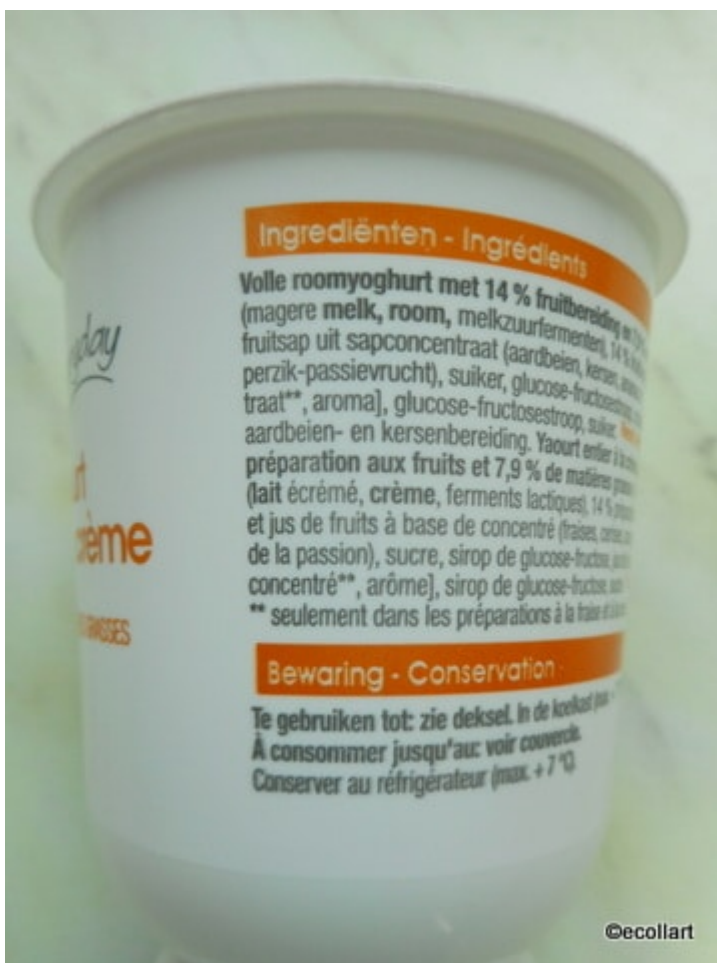
Bevat ongeveer 1 portie / Contient environ 1 portions

©ecollart



Et pour ceux qui ont pris la peine de lire jusqu'ici, une petite perle !
Les yaourts entiers à la crème et aux fruits chez Everyday (Colruyt) sont fait avec ... du lait écrémé auquel on a rajouté de la crème !!!!
Oui oui, vous avez bien lu ! Ils refont du lait entier à partir du lait écrémé !
Dans quel monde vivons-nous braves gens ?
La preuve par la photo:





Li P'ti Fouineu vous salue bien !

Ps: n'allez jamais faire vos courses quand vous avez faim !