

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

	Pour 100 g	Pour 30 g
Énergie	1538 kJ / 363 kcal	461 kJ / 109 kcal
Matières grasses	2,7 g	0,8 g
dont acides gras saturés	1,8 g	0,5 g
Glucides	5,1 g	1,5 g
dont sucres	5,1 g	1,5 g
Protéines	80 g	24 g
Sel	0,38 g	0,11 g

MINÉRAUX

	Pour 100 g	% AR*
Calcium	560 mg	70%
Phosphore	660 mg	94%

AR : Apports de Référence pour un adulte-type
(8400 kJ/2000 kcal).

INGRÉDIENTS

Concentré
l'émulsifiant
cacao maigre
(acide citrique)
acésulfame

ALLERGÈNES LES INGRÉDIENTS

À consommer
N° de lot : v

À conserver
l'abri de la

Ce produit
alimentaire
de vie sain

Tenir hors

CHECKLIST IMPRIMABLE

La fiche réflexe pour décoder une whey

Utilisez cette checklist en magasin ou en ligne pour comparer une whey sans vous laisser guider uniquement par le marketing. Commencez par les valeurs pour 100 g, puis vérifiez la portion, les glucides, les ingrédients et votre tolérance.

30 g
1 mesure
bombée

200 ml
d'eau

Secouer

30 secondes

FABRIQUÉ

Fabriqué en
Distribué p
26 Rue de
75008 Par
www.fitne

Au sommaire

1. Comparer les informations nutritionnelles
2. Vérifier glucides et sucres
3. Examiner la liste des ingrédients
4. Adapter la lecture à votre situation
5. Les quatre repères à comparer
6. Validation avant achat

1. Comparer les informations nutritionnelles

- ☐ **☒ Relever la quantité de protéines pour 100 g**
C'est la base la plus fiable pour comparer des produits aux portions différentes.
- ☐ **☒ Noter la portion indiquée par la marque**
Une dose peut varier d'un produit à l'autre.
- ☐ **☒ Estimer la quantité réellement utilisée**
La portion affichée sur le pot n'est pas une obligation de consommation.
- ☐ **☒ Calculer les protéines de votre dose**
 $\text{Protéines pour 100 g} \times \text{quantité utilisée} \div 100$.

2. Vérifier glucides et sucres

- ☐ **☒ Lire la ligne « glucides »**
- ☐ **☒ Lire séparément la sous-ligne « dont sucres »**
Les sucres sont une sous-catégorie des glucides.
- ☐ **☒ Ne pas confondre « sans sucres » et « sans glucides »**
Une poudre peut contenir peu de sucres tout en apportant davantage de glucides.
- ☐ **☒ Rechercher la maltodextrine dans les ingrédients**
Elle peut être utilisée pour modifier la texture ou augmenter la teneur glucidique.



COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE DE WHEY ?

Comprendre l'étiquette pour faire les bons choix et doser efficacement.

1 VALEURS POUR 100 G

Indique la composition moyenne de la poudre pour 100 grammes de produit.

2 PORTION RÉELLE

Indique la quantité réellement utilisée par portion (ex. 30 g de poudre dans un shaker).

3 PROTÉINES

Nutriment clé de la whey. Vérifie la quantité par 100 g et par portion pour adapter à tes objectifs.

4 GLUCIDES

Apport énergétique du produit. Plus la valeur est basse, plus le produit est « sec ».

5 SUCRES

Sous-catégorie des glucides. À limiter si tu surveilles ton apport en sucre.

EXEMPLE D'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	1 VALEURS POUR 100 G DE POUDRE	2 POUR 1 PORTION (30 G DE POUDRE + 200 ML D'EAU)
ÉNERGIE	1650 kJ / 390 kcal	495 kJ / 117 kcal
PROTÉINES	78 g	23,4 g
GLUCIDES	6,5 g	2,0 g
DONT SUCRES	6,0 g	1,8 g
LIPIDES	6,0 g	1,8 g
DONT ACIDES GRAS SATURÉS	3,5 g	1,1 g
SEL	0,30 g	0,09 g



GLUCIDES ET SUCRES : QUELLE RELATION ?



COMMENT CALCULER LA QUANTITÉ DE PROTÉINES SELON LA QUANTITÉ UTILISÉE ?

La plupart des étiquettes indiquent les valeurs pour 100 g de poudre. Pour connaître la quantité de protéines dans ta portion :



EXEMPLE PRATIQUE

Tu utilises 30 g de poudre.

$$78 \text{ g} \times 30 \text{ g} \div 100 = 23,4 \text{ g}$$

Tu obtiens environ 23,4 g de protéines par portion, comme indiqué sur l'étiquette.



CONSEIL : Privilégie une whey avec une forte teneur en protéines et faible en glucides et sucres pour optimiser tes résultats.

SCHEMA Repères visuels pour comparer protéines, glucides, sucres et portion sur une étiquette de whey.

3. Examiner la liste des ingrédients

☑ Lire les ingrédients dans leur ordre d'apparition

Le premier ingrédient donne une indication sur la composition dominante.

☑ Identifier la forme de whey

Concentré, isolat et hydrolysé correspondent à des procédés ou niveaux de transformation différents.

☑ Repérer les édulcorants et les arômes

Ils peuvent influencer le goût et votre appréciation du produit.

☑ Vérifier les acides aminés ajoutés

Le taux de protéines doit être lu avec la liste complète des ingrédients.

4. Adapter la lecture à votre situation

☑ Vérifier les allergènes du lait

La whey est issue du lactosérum, une fraction liquide du lait.

☑ Tenir compte de votre tolérance au lactose

La forme de whey et la composition globale peuvent orienter votre choix.

☑ Considérer votre usage habituel

Un taux élevé de protéines peut limiter la part de glucides ou de lipides par gramme de poudre, sans résumer à lui seul la qualité du produit.

☑ Ne pas conclure à la qualité sur le seul mot « isolat » ou « hydrolysé »

Comparez aussi les valeurs nutritionnelles, les ingrédients, la tolérance et la transparence.

5. Les quatre repères à comparer

Repère	Question à se poser
Protéines	Combien de protéines sont indiquées pour 100 g et pour ma dose réelle ?
Glucides	La quantité de glucides est-elle cohérente avec mon usage ?
Sucres	Que dit précisément la sous-ligne « dont sucres » ?
Ingrédients	Quel est le premier ingrédient et quels additifs ou édulcorants apparaissent ensuite ?

! À retenir

Une mention commerciale comme « riche en protéines » ou « sans sucres » ne remplace pas la lecture du tableau nutritionnel et de la liste des ingrédients.

6. Validation avant achat

- ☐ J'ai comparé les produits pour 100 g, pas uniquement par portion.
- ☐ J'ai distingué glucides et sucres.
- ☐ J'ai lu l'ordre des ingrédients et repéré les édulcorants.
- ☐ J'ai regardé le prix réel par gramme de protéine, et pas seulement le prix du pot.
- ☐ J'ai recalculé la quantité de protéines correspondant à ma dose.
- ☐ J'ai vérifié la présence éventuelle de maltodextrine.
- ☐ J'ai pris en compte la forme de whey, les allergènes, ma tolérance et mon usage.

La composition et les valeurs peuvent varier selon les produits : vérifiez toujours l'étiquette de la référence choisie.