

## Les aliments 100% reconstitués à bannir d'urgence

### Le bacon

Certains bacons vendus dans le commerce ne contiennent pas de viande de porc. Ils sont notamment composés de farine de soja texturée, de levures diverses, d'arômes et de colorants.

### Le steak végétal

Très en vogue dans le régime végétal, le steak végétal n'a rien de naturel ! C'est un mélange d'eau, beaucoup d'arômes et de sel, d'épaississant et d'huile.

### Les jus d'orange du commerce

Les jus d'orange du commerce sont soit un ensemble d'eau et de concentré d'oranges soit c'est un jus "100% pur" mais avec un ajout de flavor pack. Autrement dit les jus d'orange ne contiennent pas de fruits frais, ils datent déjà de plusieurs mois après la récolte. Pour donner un bon goût de fruits, on ajoute des saveurs artificiels.

### Les glaces

Les glaces du commerce, que ce soit des sorbets ou des crèmes glacées, sont un ensemble d'eau, de sucre, de colorants, du sirop de maïs et seulement 10% de lait. En résumé ces glaces contiennent principalement du gras et du sucre.

### Les nuggets

C'est un des produits préférés des enfants ! Ils sont constitués de morceaux de poulets mixés entiers c'est-à-dire qu'il peut y avoir du cartilage et des débris d'os à l'intérieur. Le tout enrobé d'une chapelure bien grasse !

### Le thé glacé en bouteille

Le thé glacé que l'on trouve au supermarché ne contient qu'un très faible pourcentage d'extrait de thé. Les colorants, les arômes et le sucre sont très présents !

### Le surimi

Ce n'est surtout pas du crabe ! En réalité, le surimi est composé de déchets ou bas morceaux de poissons formant une pâte blanche épaisse qui est colorée par la suite en orange.

### Le fromage râpé

Le fromage râpé en sachet, surtout s'il est à bas prix, ne contient aucune trace de fromage. C'est un mélange de protéine de lait et d'huile de palme, de gélifiants et d'amidons. Ce type de "fromage analogue" est souvent utilisé dans les gratins et les pizzas prêts à l'emploi.

### Le jambon blanc

Les tranches de jambon sous vide sont un mélange de plusieurs viandes provenant de porcs différents. Pour donner cette belle couleur rose, on y ajoute un colorant alimentaire. Cependant, elles ont paradoxalement un très bon apport nutritionnel.

### Les saucisses

Ces saucisses sous vide sont très consommées dans les ménages. Loin des saucisses traditionnelles de chez le charcutier, celles-ci sont un mélange de viande de porc avec sa carcasse, de conservateurs, d'épaississants, d'arômes et de colorants. Le nitrate de sodium contenu dedans serait cancérigène et l'acide carminique (colorant naturel provenant de la cochenille) serait responsable de l'hyperactivité des enfants.

### Le poisson pané

Le poisson pané souvent conditionné en surgelé est un mélange de plusieurs débris de poissons, d'épices et d'amidon. Concernant la chapelure, elle contient de l'huile de palme le plus souvent, afin de donner du croustillant.

#### La margarine

Vendue comme étant plus saine que le beurre, la margarine est pourtant un produit mauvais pour la santé ! C'est un ensemble d'huiles chauffées à haute température. Ces graisses saturées sont dangereuses pour les artères et le cœur.

#### Les crèmes dessert

Les crèmes dessert sont composées principalement de sucre, d'arômes synthétiques, de poudre de lait reconstituée et de gélifiants.

#### La chantilly en aérosol

Sur les gâteaux ou les fruits, la chantilly apporte la petite touche gourmande à vos desserts. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ces flacons ne contiennent aucune trace de lait. La crème fouettée est composée seulement d'eau et d'huile hydrogénée.

#### Le ketchup

Le ketchup contient beaucoup plus de sel et de sucre que de tomates !

#### Le wasabi

Le wasabi accompagne souvent vos sushis préférés mais souvent pour des raisons de coût, on vous présente du "faux" wasabi composé de raifort, de moutarde et de colorants.

#### La pâte à tartiner

C'est le produit préféré des enfants au goûter et au petit-déjeuner ! Pourtant il contient énormément de gras et de sucre comparé à la quantité de chocolat et de noisettes.

#### Le chocolat blanc

Contrairement aux autres chocolats, il ne contient quasiment pas de cacao. Le chocolat blanc est composé à 55% de sucre et d'édulcorant. Le beurre de cacao qui donne le fondant au chocolat est remplacé par de l'huile végétale.

#### Le fromage crémeux

Les petites portions de fromage carré ou en triangle sont un savant mélange de plusieurs fromages fondus, de protéines, de beurre, de lait, de sel et d'épaississant.

#### Les nouilles instantanées

Vous en avez certainement acheté pendant vos belles années d'études ! Peu chères et rapides à préparer, les nouilles instantanées contiennent du sel, différents arômes, des acidifiants ou encore du sucre.

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/cuisine/les-aliments-100percent-reconstitu%C3%A9s-%C3%A0-bannir-d%E2%80%99urgence/ss-BBLa3Pn?li=BBqiJuZ&ocid=mailsignout>