

Annexe

Liste des aliments considérés comme ultra-transformés

1° Boissons industrielles :

- Boissons sucrées gazeuses ou plates (sodas, colas, limonades, toniques, eaux aromatisées) ;
- Boissons édulcorées (« light », « sans sucre », « zéro sucre », « zéro ») ;
- Boissons énergisantes et cocktails prêts à boire ;
- Jus de fruits ou nectars contenant des sucres ajoutés, des édulcorants, des arômes artificiels ou des conservateurs ;
- Boissons lactées aromatisées, yaourts à boire sucrés ;
- Cafés et thés instantanés, poudres chocolatées industrielles, cafés, thés et chocolats, sucrés ou édulcorés, prêts à boire ;
- Boissons alcoolisées aromatisées ou pré-mélangées.

2° Produits sucrés et desserts :

- Confiseries, bonbons, barres chocolatées, chewing-gums ;
- Biscuits secs, fourrés, enrobés, cookies et pâtisseries industrielles ;
- Viennoiseries et gâteaux industriels emballés ;
- Glaces, crèmes glacées et sorbets industriels ;
- Céréales de petit-déjeuner sucrées, aromatisées ou enrichies en additifs ;
- Desserts lactés sucrés ou aromatisés (flans, crèmes dessert, yaourts aromatisés) ;
- Compotes industrielles contenant sucres ajoutés ou additifs.

3° Produits salés de grignotage :

- Chips, crackers, biscuits apéritifs ;
- Popcorn industriel aromatisé ;
- Fruits secs sucrés, salés ou aromatisés industriellement ;
- Pâtes de fruits et snacks industriels à base de fruits.

4° Plats préparés et produits de restauration rapide :

- Plats cuisinés réfrigérés ou surgelés contenant des additifs (pizzas, lasagnes, gratins, quiches, pâtes préparées) ;
- Potages et soupes instantanées en poudre ou en conserve ;
- Soupes instantanées, nouilles instantanées ;
- Frites industrielles précuites et surgelées ;
- Sandwichs et wraps industriels.

5° Produits carnés et halieutiques transformés :

- Nuggets, cordons bleus, poissons panés industriels ;
- Viandes et poissons reconstitués ou hachés industriellement (steaks hachés, saucisses, hot-dogs) ;
- Conserves de viandes grasses ou salées (corned beef, punu pua toro) ;
- Charcuteries industrielles contenant des additifs (jambons, pâtés, rillettes).

6° Produits laitiers et substituts :

- Lait aromatisés ou concentrés sucrés ;
- Yaourts sucrés, aromatisés, enrichis en additifs ;
- Crèmes dessert industrielles ;
- Substituts végétaux aromatisés ou sucrés (boissons au soja, riz, avoine).

7° Produits tartinables et matières grasses :

- Margarines industrielles ;
- Pâtes à tartiner sucrées ou chocolatées ;
- Confitures industrielles contenant sirop de glucose, gélifiants ou arômes ;
- Beurres de cacahuète sucrés ou enrichis.

8° Produits de boulangerie et céréaliers :

- Pains de mie industriels contenant conservateurs ou améliorants de panification ;
- Viennoiseries industrielles longue conservation ;
- Galettes de riz soufflé ou autres produits céréaliers aromatisés.

9° Produits destinés aux enfants et nourrissons :

- Petits pots et plats préparés industriels pour bébés contenant des additifs ;
- Céréales infantiles sucrées ou aromatisées ;
- Boissons lactées infantiles aromatisées.

10° Condiments et sauces :

- Ketchup, mayonnaise, moutardes industrielles contenant des additifs ;
- Sauces toutes prêtes (bolognaise, curry, carbonara, soja sucrée ou salée) ;
- Bouillons cubes, soupes et sauces en poudre ;
- Vinaigrettes industrielles allégées ou aromatisées.