

## ANNEXE 4 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments

### Annexe 4.1 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance

#### FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
Entrées contenant plus de 15 % de lipides								1/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits							*	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides								2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/ Lipides $\leq 1$								
Filets de poisson 100 % poisson						4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau						4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini
Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides								2/20 maxi
Préparations ou plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf								
Préparations pâtisseries (1) ayant un rapport Protéines/Lipides $\geq 1$ et contenant au moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf								2/20 maxi
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						20/20	20/20	10/20

**Annexe 4.1 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance (suite)**

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé en grains et légumes secs à partir de 15-18 mois)						20/20	20/20	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (2)							8/20 mini	8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion							8/20 mini	8/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion							2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides							1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, ou cuits, sans sucre ajouté (3)						20/20	19/20 mini	19/20 mini
Desserts ou laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides							1/20 maxi	1/20 maxi

\*Possibilité de proposer des entrées de légumes aux enfants dans la tranche d'âge 12 à 15-18 mois selon leur développement et leurs capacités masticatoire (appréciées par les adultes encadrants).

(1) fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil et de soins de petite enfance

(2) fromage servi en tant que tel ou en entrée composée

(3) Pour les enfants de moins de 15-18 mois, les crudités sont servies mixées, écrasées ou râpées.

Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

## Annexe 4.2 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

### FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L $\geq 2$						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini

**Annexe 4.2 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes (suite)**

<b>Période du ... au ... (au moins 20 repas)</b>	<b>Entrée</b>	<b>Plat protidique</b>	<b>Garniture ou accompagnement</b>	<b>Produit laitier</b>	<b>Dessert</b>	<b>Fréquence recommandée</b>
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

- (1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service.  
 (2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire,...).  
 (3) dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners  
 (4) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée  
 (5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

**Annexe 4.3 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas portage à domicile**

**FREQUENCE DE CONTRÔLE**

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ...	Entrée	Plat Protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences recommandées			
						base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/20 maxi	10/24 maxi	12/28 maxi*	2/28 maxi*
<u>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini	12/24 mini	14/28 mini	
<u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits								8/28 mini	Fréquence libre
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes (1)						Fréquence libre			14/28 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% lipides						4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi*	4/28 maxi*
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides $\leq 1$						2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	6/28 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport Protéines/Lipides $\geq 2$ (2)						4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini*	3/28 mini*
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie (3)						4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi

**Annexe 4.3 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées en institution, ou structure de soins et en cas de portage à domicile (suite)**

Période du ... au ...	Entrée	Plat Protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences recommandées			
						base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						12/20 mini	14/24 mini	16/28 mini*	12/28 mini*
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion						1/20 mini	2/24 mini	2/28 mini	2/28 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium						7/20 mini	8/24 mini	10/28 mini*	12/28 mini*
Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru (5)						8/20 mini	10/24 mini	12/28 mini*	8/28 mini*
Autres desserts						Fréquence libre			
<u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (150 ml mini)								Chaque jour au petit-déjeuner ou dans la journée	

\*Pour cette population, le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

- (1) Pour une portion de potage de 250 ml, les 40 % représentent 100 g de légumes.
- (2) Le rapport Protéines/Lipides > 2 ne s'applique pas aux poissons naturellement gras (exemple : saumon)
- (3) Pour tenir compte des habitudes alimentaires des personnes âgées, il est préférable de servir les viandes non hachées au déjeuner.
- (4) fromage servi en tant que tel ou en entrée composée. Les fréquences visent à améliorer les apports en calcium.
- (5) Les desserts de fruits crus peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines.

## Annexe 4.4 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments en milieu carcéral

### FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 28 jours soit 56 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						28/56 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						12/56 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq$ 1						8/56 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L $\geq$ 2						12/56 mini (1)
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						8/56 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						12/56 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						24 sur 56
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						32 sur 56
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (2)						12/56 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150 mg par portion (2)						20/56 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						20/56 mini

**Annexe 4.4 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments en milieu carcéral (suite)**

<b>Période du ... au ... (au moins 28 jours soit 56 repas)</b>	<b>Entrée</b>	<b>Plat protidique</b>	<b>Garniture ou accompagnement</b>	<b>Produit laitier</b>	<b>Dessert</b>	<b>Fréquence recommandée</b>
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						12/56 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté (3)						24/56 mini

(1) dont 4 poissons gras (sardine, maquereau, saumon, hareng). Une entrée à base de poisson est  $\geq 50$  g.

(2) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée, en plat et en garniture

(3) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.



## ANNEXE 5 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments

### Annexe 5.1 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins

#### FREQUENCE DE CONTROLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Moins de 18 mois Fréquence recommandée	Plus de 18 mois Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						0 (2)	1/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits (à partir de 12 mois)						8/20 mini	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						0 (2)	2/20 maxi
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1						0 (2)	0 (2)
Filets de poisson 100 % poisson						4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau						4/20 mini	4/20 mini
Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides						0 (2)	2/20 maxi
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés						0 (2)	0 (2)
Légumes cuits autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						20 sur 20	10 sur 20
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)						20 sur 20	10 sur 20

**Annexe 5.1 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins (suite)**

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Moins de 18 mois Fréquence recommandée	Plus de 18 mois Fréquence recommandée
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion						2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru (à/c de 12 mois), ou cuits, sans sucre ajouté (4) (5)						19/20 mini	19/20 mini
Desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						1/20 maxi	1/20 maxi

(1) Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) La mention 0 signifie que le plat est déconseillé pour cette tranche d'âge.

(3) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

(4) pour les enfants de moins de 18 mois les crudités sont servies mixées, écrasées, ou râpées

(5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

**Annexe 5.2 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents, les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile**

(1) (2) (3)

**FEUILLE DE CONTROLE**

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, légumes cuits en salade ou potage						12/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
lats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L $\geq 2$						4/20 mini
Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2 mg de Fe pour 100 g de produit						3/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés						- Enfants scolarisés, et adolescents : 3/20 maxi - Adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20

**Annexe 5.2 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents, les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile (suite)**

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium de : - 100 mg en ce qui concerne les adultes et les enfants de plus de 3 ans ; - 120 mg en ce qui concerne les adolescents et les personnes âgées (4).						20/20
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus, 100 % fruits crus, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service.

Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, ...).

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners.

(4) Les grammages de portions d'aliments contenant du calcium (cf. annexe 3) ne permettent pas d'assurer aux personnes âgées une densité calcique suffisante au regard de leurs besoins (cf. § 2.5.). En complément des apports des principaux repas, il importe donc de proposer chaque jour à cette population des collations d'aliments vecteurs de calcium.

(5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

**Annexe 5.3 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées en institution ou en structure de soins**

**FEUILLE DE CONTROLE**

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

<b>Période du ... au ... (au moins 40 repas)</b>	<b>Entrée</b>	<b>Plat protidique</b>	<b>Garniture ou accompagnement</b>	<b>Produit Laitier</b>	<b>Dessert</b>	<b>Fréquence Recommandée Déjeuner (4)</b>	<b>Fréquence Recommandée Dîner (4)</b>
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/20 maxi	2/20 maxi
Crudités (légumes ou fruits), entrées de légumes cuits, ou potage de légumes à base de plus de 40 % de légumes (2)						10/20 mini	15/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$						2/20 maxi	4/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L $\geq 2$						4/20 mini	2/20 mini
Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2 mg de Fe pour 100 g de produit						3/20 mini	2/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés						2/20 maxi	6/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20	7 / 20 mini
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange						10 sur 20	7 / 20 mini
Produits ou recettes contenant au moins 120 mg de calcium par portion (6)						20 sur 20	20 sur 20

**Annexe 5.3 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées en institution ou en structure de soins (suite)**

Période du ... au ... (au moins 40 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit Laitier	Dessert	Fréquence Recommandée Déjeuner (4)	Fréquence Recommandée Dîner (4)
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi	2/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus, entiers ou mixés (7)						8/20 mini	4/20 mini
Fruits pressés riches en vitamine C, ou jus d'agrumes (5) à teneur garantie en vitamine C (200 ml minimum)						Chaque jour (3)	
Autres desserts						Pas de limitation	

(1) Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Pour une portion de potage de 250 ml, ce % représente 100 g de légumes.

(3) au repas ou hors repas

(4) Pour cette population, le contrôle des fréquences est effectué en cumulant déjeuners et dîners, soit sur la base minimale de 40 repas successifs. La présente recommandation distingue les déjeuners des dîners au cas où, par exception, la personne âgée ne prendrait en collectivité que l'un des deux principaux repas journaliers.

(5) cf. § 3.3.5. pour la définition réglementaire des jus de fruits

(6) Les grammages de portions d'aliments contenant du calcium (cf. annexe 3) ne permettent pas d'assurer aux personnes âgées une densité calcique suffisante au regard de leurs besoins (cf. § 2.5.). En complément des apports des principaux repas, il importe donc de proposer chaque jour à cette population des collations d'aliments vecteurs de calcium.

(7) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.