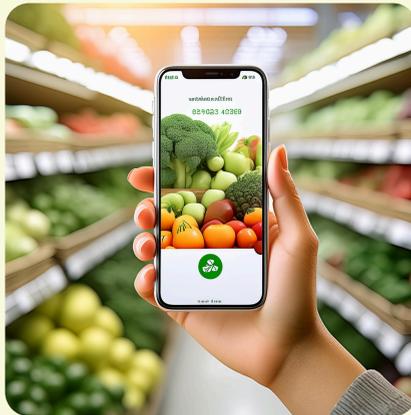




Démystifiez vos courses :
Le guide ultime des applications
pour une alimentation saine
et consciente !



Guide offert par





Reprenez le contrôle de votre assiette !

Entre les listes d'ingrédients interminables et les promesses marketing parfois trompeuses, s'y retrouver dans les rayons alimentaires relève souvent du parcours du combattant !
Difficile de faire les bons choix pour soi et sa famille...

Et si une application mobile pouvait vous simplifier la vie ?



Oubliez les prises de tête devant les étiquettes !

Les applications dédiées à l'alimentation vous aident à :

- Décrypter le **score** en un clin d'œil pour choisir les produits les plus sains (rendez-vous page 2 pour tout savoir sur cet outil précieux !).
- Identifier les **alternatives** en fonction de vos besoins et de vos envies, sans sacrifier le goût ni votre budget.
- Mieux comprendre les **étiquettes** et déjouer les pièges marketing.
- (Re)prendre **plaisir à manger** en toute sérénité.



Faire vos courses en toute confiance et choisir les meilleurs produits pour vous et votre famille? Cela vous parle ?

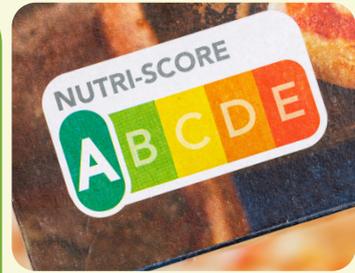
Découvrez les outils et astuces pour décrypter les étiquettes, identifier les produits ultra-transformés, et opter pour une alimentation plus naturelle.



Les Scores : des alliés pour décrypter les étiquettes... oui mais !

Qu'est-ce que le Nutriscore ?

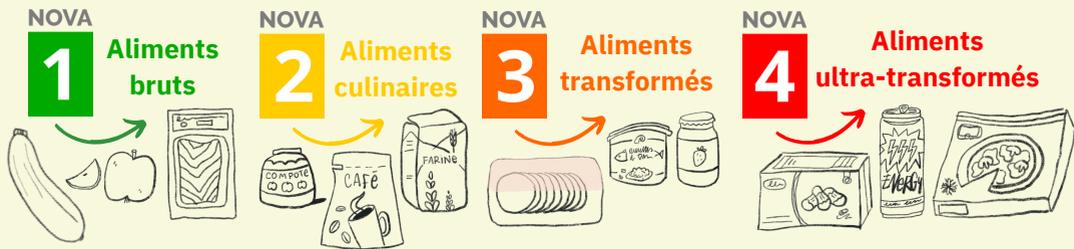
C'est un logo simple et coloré qui vous permet d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un produit en un clin d'œil. Il va de **A** (meilleur score) à **E** (pire score), en fonction de la **teneur en nutriments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes...) et en **nutriments à limiter** (sucres, sel, graisses saturées...). Il ne prend pas en compte les vitamines et oligo-éléments ni le degré de transformation (additifs,...) ni les pesticides et polluants.



Comparer les scores entre aliments du même groupe ! (céréales vs céréales,...)

Qu'est-ce que la classification NOVA ?

C'est un classement des aliments en 4 groupes selon leur degré de transformation.



Ces scores sont des outils précieux, mais il est important de comprendre comment identifier un **Aliment Ultra-Transformé(AUT)**.

Voici quelques clés pour vous aider:

- **Nombre d'ingrédients** : Plus de **5 ingrédients** dont 3 sur 4 sont des AUT.
- **Noms des ingrédients** : Des noms chimiques, des ingrédients que vous **ne trouvez pas** dans votre **cuisine** ? Méfiez-vous !
- **Packaging** : Emballage coloré, sur-emballé, avec des **accroches et mascottes publicitaires** criardes, des allégations de santé (riche en fibres, sans gluten,...)
- **Aspect** : L'aliment **ne ressemble pas** à son **état brut**, on ne reconnaît plus facilement l'aliment d'origine.
- N'oubliez pas qu'il est important de **se faire plaisir, le tout est de manger équilibré !**





Votre alliée Pocket pour une alimentation éclairée : l'application mobile !



Décryptez vos courses en un clin d'œil !

Difficile de s'y retrouver parmi la multitude d'applications dédiées à l'alimentation.

Voici un aperçu des solutions les plus populaires pour scanner vos produits, faire les meilleurs choix et trouvez celle qui vous correspond !

<i>Applications</i>	<i>Fonctionnalités clés</i>	<i>Avantages</i>	<i>Inconvénients</i>
Yuka	Analyse Nutriscore, recommandations produits	Simple, intuitive, communauté active	Informations parfois simplistes, peut manquer de nuances
Open Food Facts	Base de données collaborative, infos détaillées	Exhaustif, indépendant, promeut la transparence	Interface moins intuitive, peut paraître complexe pour certains
Foodvisor	Reconnaissance d'image des repas, conseils personnalisés	Suivi individualisé, aide à l'équilibre alimentaire	Nécessite de créer un compte, fonctionnalités payantes
Batra	Anonyme, Gratuit, Alertes personnalisées, jusqu'à 6 profils paramétrables	Engagement éthique, informations fiables et détaillées. Navigation intuitive.	Accès aux données des produits uniquement via une connexion internet (4G ou wifi)
ScanUp	Décryptage étiquettes, alternatives produits	Indépendant, interface agréable, nombreuses fonctionnalités	Peut-être intrusif (notifications), modèle économique opaque
BuyOrNot	Évaluation éthique et environnementale des marques	Favorise une consommation responsable	Ne se focalise pas uniquement sur l'aspect nutritionnel
Kwalito	Infos nutritionnelles, impact environnemental des produits	Prise en compte de critères environnementaux	Moins axé sur les recommandations personnalisées
Food Check	Analyse Nutriscore, informations nutritionnelles détaillées	Simple d'utilisation, informations complètes	Moins de fonctionnalités que d'autres applications
Pure Check	Analyse des ingrédients, détection d'additifs nocifs	Focalisation sur les ingrédients controversés	Base de données potentiellement moins complète que d'autres
Lifesum	Compteur de calories, suivi de macros, recettes	Approche complète pour la gestion du poids	Nécessite de créer un compte, fonctionnalités payantes
Too Good to go	Lutte contre le gaspillage alimentaire, offres de paniers	Engagement écologique fort, permet de faire des économies	Ne concerne pas directement le choix des produits en magasin

Note : Ce tableau n'est pas exhaustif et les informations peuvent varier. N'hésitez pas à tester les applications qui vous attirent le plus pour vous faire votre propre avis.



**Alors, vous avez fait un choix ?
Attendez, voila plus d'explications sur Batra !**



***Batra, l'application qui vous simplifie
l'alimentation et vous réconcilie
avec votre assiette !***

Naviguer dans les rayons alimentaires ne devrait pas être un parcours du combattant. Batra vous accompagne avec simplicité et bienveillance pour vous aider à faire des choix éclairés, sans prise de tête et en accord avec vos valeurs.



Découvrez ce qui rend Batra si spéciale :



Des étiquettes enfin compréhensibles : Fini le casse-tête des langues étrangères ! Batra traduit automatiquement les étiquettes dans votre langue, vous permettant de comprendre instantanément la composition des produits, où que vous soyez.

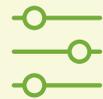


Votre anonymat préservé : Pas besoin de créer un compte, ni de fournir des informations personnelles. Batra respecte votre vie privée. Téléchargez l'application et commencez à scanner, c'est aussi simple que cela !



Une information fiable et objective : Financée par la Wallonie, Batra est une application 100% gratuite et sans aucun conflit d'intérêt. Vous avez la garantie d'une information neutre et objective, uniquement guidée par la promotion de la santé.

Vos besoins, vos choix : Créez jusqu'à 6 profils personnalisés pour répondre aux besoins de chaque membre de la famille (allergies, intolérances, régimes alimentaires spécifiques...). Batra analysera les produits en fonction de chaque profil et vous alertera en cas de besoin.



(Re)Trouvez le plaisir de manger : Plus qu'une simple application, Batra vous encourage à reprendre conscience de vos choix alimentaires et à vous reconnecter à vos sensations pour une relation plus sereine et positive avec la nourriture.

Adaptez les curseurs



Créez des alertes



Fiche produit

03257986550594

Muesli croissant chocolat noir, noisettes

Catégorie :
Aliments et boissons à base de végétaux, Aliments d'origine végétale, Petit-déjeuners, Céréales, Céréales, Pâtes pour petit-déjeuner, Céréales, Chocolat, Mueslis, Muesli, Chocolat

Scores & Labels

NOVA 4

INGRÉDIENTS

Ingrédients

Filcons d'orange 21% - huile de colza - chocolat noir 11% [sucre - pâte de cacao - émulsifiant : lécithines (tournesol)] - sirop de glucose-fructose - farine de blé complet 6,9% - sucre - sirop de glucose - semoule de maïs - noisettes 3% - farine de blé 2,8% - noix de coco râpée séchée - sel - miel - amidon de maïs - arôme naturel - extrait de malt d'orge - extrait d'origan - colorant : carbonate de calcium,

Allergènes

BATRA

Pourcentage des apports recommandés calculés sur base de : 100 g Une portion de 30g

nutriments recommandés	Apports recommandés (AR)	Apports (pourcentage)	Permissibilité
Energie	462 Kcal	23,1%	20,39%
Graisses	58 GRN	25,71%	20,45%
dont acides gras saturés	3,5 GRN	17,5%	44%
Glucides	65 GRN	25%	22,97%
dont sucres	19 GRN	21,11%	33,33%
Fibres	0 GRN		
Protéines	7,5 GRN	15%	8,82%
Sel	0,43 GRN	7,17%	8,6%

Note : L'avis d'un médecin sera toujours conseillé afin de vous aiguiller pour des choix adaptés à votre profil alimentaire.



Prête à adopter la Batra-Attitude ?



Téléchargez Batra gratuitement dès aujourd'hui et rejoignez une communauté engagée pour une alimentation plus consciente, plus saine et plus responsable !



Avec Batra, vous pourrez :



- Faire vos courses en toute confiance, et rapidité sans vous laisser piéger par le marketing alimentaire.



- Découvrir des alternatives plus saines et adaptées à vos besoins.



- Cuisiner des repas savoureux et équilibrés pour toute la famille.



- Adopter une consommation plus responsable, respectueuse de votre santé et de la planète.

Envie d'aller plus loin ?

Rendez-vous sur www.batra.be et découvrez :



Notre blog rempli de conseils nutrition, de recettes gourmandes et d'astuces pour une alimentation sereine.

<https://batra.be/recettes-eat/>

Nos webinaires animés par des experts de la santé
et de l'alimentation.

www.youtube.com/channel/UCWXR65GV-0rbfcrPXXP9coA/featured



Des contenus éducatifs pour les petits et les grands, pour apprendre à manger mieux en s'amusant.

<https://batra.be/miam-miak-jeu-batra/>

**Reprenez le contrôle de votre assiette
et rejoignez le mouvement Batra !**

Batra

Restez en contact avec Batra !

Suivez-nous et rejoignez la communauté Batra !

Site web : www.batra.be

Facebook : https://www.facebook.com/appbatra_

Instagram : [batra.app](https://www.instagram.com/batra.app)

Email : cedric@aktina.be

