

## SOMMAIRE

### LES SUBSTITUTS DE REPAS :

Qui sont-ils ?

Leur réglementation

Leur niveau de consommation en France

Leurs avantages

Focus sur la Formula 1

En pratique

A retenir



#### Qui sont-ils ?

Comme leur nom l'indique, les substituts de repas sont des produits prêts à l'emploi ou à reconstituer, destinés à remplacer un ou plusieurs repas d'une journée. Ils ne sont pas destinés à remplacer tous les repas d'une même journée. Un repas traditionnel, le plus équilibré possible, doit subsister.



#### Leur réglementation

Les substituts de repas sont des produits diététiques. Ils font partie des denrées alimentaires à but nutritionnel particulier. Ils sont utilisés dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids. Ils sont encadrés par la directive européenne 96/8/CE. Cette directive fixe les règles de composition et d'étiquetage. La dénomination de vente de ces produits est «substitut de repas pour contrôle du poids». L'étiquetage de ces produits doit porter obligatoirement les indications suivantes :

- La valeur énergétique exprimée en kilojoules (kJ) et en kilocalories (kcal). Elle doit être comprise entre 200 (840 kJ) et 400 kcal (1 680 kJ) par repas.

- Les teneurs en protéines, glucides et lipides, pour le produit tel que consommé.

Protéines : entre 25 et 50 % de l'apport énergétique total du produit.

Lipides : moins de 30 % de l'apport énergétique total du produit et la quantité d'acide linoléique ne doit pas être inférieure à 1 g.