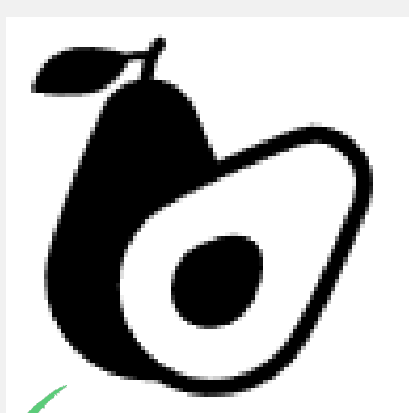


# CLASSIFICATION NOVA DES ALIMENTS

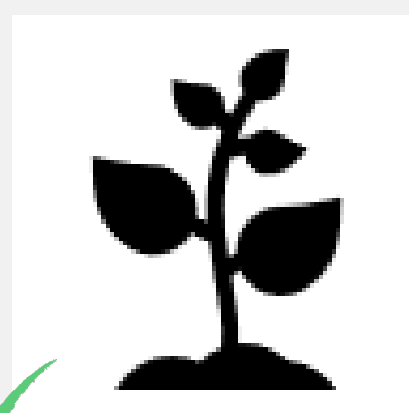
## GROUPE 1



### Aliments bruts

viande, œufs, poissons, céréales, légumineuses, légumes, fruits, graines, n'ayant subi aucun process industriel (hors lavage, triage, découpe, dépeçage par exemple)

## GROUPE 2



### Ingrédients culinaires transformés

Beurre, l'huile, le sel, le sucre, épices...  
Aliments dérivés du groupe 1 subissant des transformations telles que séchage, broyage, pressage, filtration, meunerie.

## GROUPE 3



### Aliments transformés

Légumes ou fruits en conserve, pain frais, fromage. Ce sont des aliments du groupe 1 auxquels on ajoute des ingrédients du groupe 2 et à qui on fait subir une cuisson ou une fermentation non alcoolique.

## GROUPE 4



### Aliments ultra-transformés

Boissons gazeuses, plats préparés industriels congelés ou non, croustilles, confiseries, crèmes glacées, céréales sucrées du petit-déjeuner, barres de céréales, préparations pour pâtisserie, soupes en sachet, la plupart des produits de boulangerie qui comprennent des additifs autres que les ingrédients de base, les sauces, snacking pré-emballé, etc