

### Etiquetage

Le phosphore n'est pas uniquement contenu naturellement dans des aliments.

Dans certains aliments il y a adjonction de phosphate lors de la préparation, il vous faut donc lire attentivement les listes d'ingrédients et éviter les aliments reprenant les termes suivants :

- E101 Phosphate de riboflavine
  - E338 Acide ortho phosphorique
  - E339 Phosphate de sodium
  - E340 Phosphate de potassium
  - E341 Phosphate de calcium
  - E343 Phosphate de Magnesium
  - E442 Phosphatide d'ammonium
  - E450 Diphosphate
  - E451 triphosphate
  - E452 polyphosphate
  - E541 Levures chimiques utilisées en pâtisserie
  - E1410 Phosphate d'amidon
  - E1412 Phosphate de diamidon
  - E1413 Phosphate de diamidon phosphaté
  - E1414 Phosphate de diamidon acétylé
  - E 1442 Phosphate de diamidon hydroxypropilé
- ⇒ Achetez de préférence vos charcuteries à la découpe. Si vous choisissez des charcuteries pré-emballées, veillez à retrouver la mention "préparé sans phosphates" ou de consulter la liste des ingrédients afin de ne pas retrouver cet additif.

Où va-t-on surtout retrouver les additifs contenant du phosphore?

Certaines charcuteries

Fromages fondus

Les biscuits

Les boissons à base de cola et autres sodas

Les plats préparés

Les « E » plus utilisés sont :

E 338 Acide ortho phosphorique

E339 Phosphate de sodium ou phosphate trisodique

E340 Phosphate de potassium

E450 Diphosphate

E452 polyphosphate