

1

Réduire le sucre de bouche

C'est le sucre en morceaux et en poudre



15g de sucre



10g de sucre

**L'OMS
recommande
25g de sucres
libres maximum
chaque jour**

2

Remplacer les produits sucrés connus

Soda
30cl



30g de sucre

Eau aromatisée "maison"
30cl



3g de sucre

Barre chocolatée industrielle

50g



30g de sucre

Barre céréales "maison"

50g



4g de sucre

Cookies industriels
2x30g



20g de sucre

Pain complet - 40g
Chocolat noir - 20g



6g de sucre

Céréales sucrées

50g



15g de sucre

Flocons d'avoine - 50g

Banane - 30g



5g de sucre

Pâte à tartiner industrielle



225g de sucre

Beurre de cacahuètes



25g de sucre

Friandises industrielles

30g



20g de sucre

Fruits oléagineux

30g



2g de sucre

Dessert lacté industriel



25g de sucre

Yaourt nature



6g de sucre

Pain aux raisins

100g



30g de sucre

Pomme

100g



10g de sucre

Jus de pommes

30cl



30g de sucre

Thé non sucré

30cl



0g de sucre

3

Localiser le sucre parfois insoupçonné

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles

Barres céréales industrielles

Valeurs nutritionnelles pour: 100 g Par barre

Énergie 405 Kcal 85 Kcal

Lipides 12 g 2,4 g
Dont acides gras saturés 3,3 g 0,7 g

Glucides 72 g 15 g
Dont sucres 26 g 5,3 g

Fibres 3,7 g 0,8 g

Protéines 5 g 1 g

À limiter
25 g
maximum/jour

Dans la liste d'ingrédients qui est toujours décroissante. Si l'un des noms fréquemment donnés au sucre est présent en début de liste, il y a en a certainement en quantité importante dans le produit.



Glucose, fructose, dextrose, maltose, mélasse, sirop de riz, sorbitol, dextrine, sirop de malt, sucrose, saccharose, sucre de canne, maltodextrine, caramel, malt d'orge, galactose, lactose, maltitol...

Le sucre et ses appellations

Sauce barbecue



140g de sucre

Moutarde



10g de sucre

Poêlée de légumes préparée



30g de sucre

Brocolis non préparés



12g de sucre

Burger industriel

250g



10g de sucre

Sandwich "maison"

250g



3g de sucre