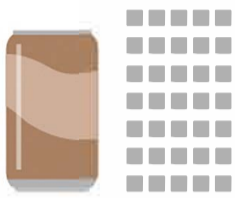


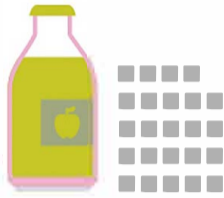
# QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE SE CACHE DANS LES ALIMENTS?

## BOISSONS



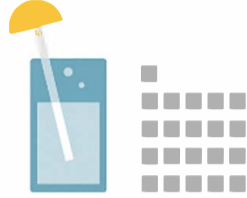
Coca-Cola ou soda (1L)

= 35 morceaux de sucre



Jus de pomme pétillant (1L)

= 24 morceaux de sucre

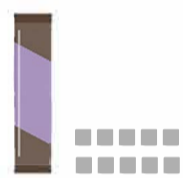


Thé glacé (1L)

= 21 morceaux de sucre

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), un adulte devrait consommer au maximum 25 g de sucre raffiné par jour, ce qui correspond à 8 à 9 morceaux de sucre. La liste suivante vous donnera un aperçu de la quantité de sucre présente dans vos aliments quotidiens et vous permettra de réduire consciemment votre consommation.

## BARRES



Barre au chocolat (50g)

= 10 morceaux de sucre



Barre au lait (25g)

= 4 morceaux de sucre



Barre aux céréales (20g)

= 2 morceaux de sucre

Source: base de données alimentaires allemande Bundeslebensmittelschlüssel (BLS); moyennes des valeurs nutritives spécifiques à la production de différents fabricants sur la base d'une publication datant de 2013 de la Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e. V.

1 morceau de sucre = 3g de sucre

## FRUITS



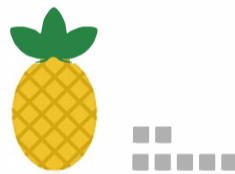
Pomme ou poire

= 4 morceaux de sucre



Raisin (150g)

= 8 morceaux de sucre



Ananas (frais 150g)

= 7 morceaux de sucre



Ananas (en boîte 150g)

= 10 morceaux de sucre

## LÉGUMES



Tomate ou poivron (150g)

= 1 morceau de sucre



Brocoli (150g)

= 1 morceau de sucre



Légumes-feuilles

= 0 morceau de sucre



Sauce de salade (50g)

= 1 morceau de sucre

## CÉRÉALES



Cornflakes nature (90g)

= 2 morceaux de sucre



Cornflakes nature aux fruits mit Früchten (90g)

= 8 morceaux de sucre



Cornflakes avec sucres ajoutés (90g)

= 11 morceaux de sucre

kpt: