











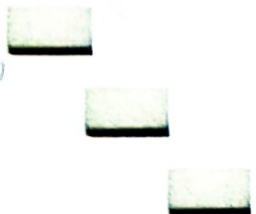





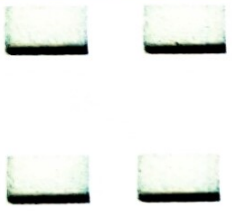




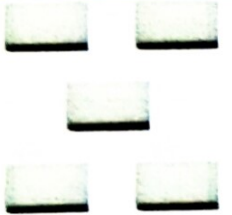



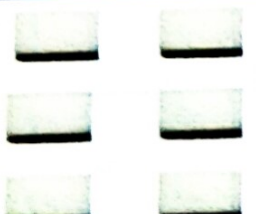



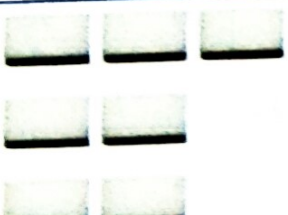

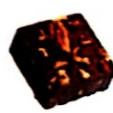


TABLEAU D'ÉQUIVALENCES EN SUCRE

Outil pour évaluer sa consommation de sucre et apprendre à en consommer avec modération

Quantité de sucre cachée dans les aliments ¹(Quantité variable selon la marque)

 <p>5g</p>	 <p>Bonbon chewing-gum</p>  <p>Carré de chocolat</p>  <p>3 biscuits secs</p>  <p>Pain au chocolat/Brioche</p>  <p>2 cuillères soupe ketchup</p>
 <p>10g</p>	 <p>Cuillère soupe cacao sucré</p>  <p>Sucette</p>  <p>1 Cuillère soupe sirop</p>  <p>Pot petit suisse aromatisé fruit</p>  <p>Pot mousse au chocolat</p>
 <p>15g</p>	 <p>Pot yaourt aux fruits</p>  <p>Cuillère soupe sucre/confiture/pâte à tartiner</p>  <p>Chewing-gum</p>  <p>2 biscuits fourrés</p>  <p>Bouteille 33 cl eau aromatisée</p>
 <p>20g</p>	 <p>Flan caramel</p>  <p>Bol céréales fourrées/soufflées 60g</p>  <p>Briquette 20 cl lait aromatisé</p>  <p>Pot compote fruit appertisée</p>
 <p>25g</p>	 <p>Bouteille 20 cl yaourt à boire</p>  <p>Briquette 20 cl nectar de fruit</p>  <p>Sachet 6 biscuits nappés au fruit</p>
 <p>30g</p>	 <p>Canette 33 cl soda</p>  <p>Glace enrobée chocolat grand format</p>  <p>2 boules crème glacée</p>
 <p>35g</p>	 <p>Barre chocolat caramel</p>  <p>100g Brownie</p>

Attention aux excès : pas plus de l'équivalent de 8 à 10 morceaux de sucre par jour

¹ Source : ANSES table CIQUAL 2012