

# EQUIVALENCES EN SUCRE

L'OMS RECOMMANDE DE NE PAS DÉPASSER LA CONSOMMATION DE 25G DE SUCRE PAR JOUR. CE SUCRE INCLUT LE SUCRE AJOUTÉ, CELUI DES PRODUITS SUCRÉS ET JUS DE FRUITS MÊME PRESSÉS.  
CHOISISSEZ VOTRE PORTION ET ÉVITEZ DE CUMULER !



Sucre blanc, sucre roux, sucre de canne, vergeoise, sucre de coco...

5 cubes de sucre ou 5 cuillères à café apportent déjà 25g de sucre quel que soit le sucre choisi.

## 1) LES JUS ET BOISSONS SUCRÉES



Un grand verre de jus de fruits de 25cl même pressé apporte autant de sucre qu'un verre de soda ou de boisson au thé, soit déjà 25g. Les boissons chocolatées, les lattés sucrés, selon le volume choisi, peuvent apporter la même quantité de sucre.

## 2) LA CONFITURE, LE MIEL ET LES SIROPS

Une cuillère à soupe bombée de confiture apporte déjà 25g de sucre.

Le miel, le sirop d'érable ou le sirop d'agave sont tout autant sucrés. Le fructose contenu dans le miel et le sirop d'agave n'est pas un sucre "plus naturel ou plus favorable à la santé", bien au contraire.



## 3) UN MINI SACHET DE 30G DE BONBONS

Les bonbons ne sont constitués quasiment que de sucre (saccharose et/ou sirop de glucose). Ce petit sachet apporte les 25g de sucre maximum recommandés.

## 4) LE CHOCOLAT

2 gros carrés de chocolat au lait (ou 4 fins carrés) de 40g en tout apportent 25g de sucre environ.

Le chocolat noir est moins sucré mais pas moins calorique, car plus riche en graisses. Le chocolat blanc est plus sucré encore.



## 5) LES BISCUITS

1 petit biscuit nature de 10g contient environ 2g de sucre. Donc une dizaine de biscuits apportera la quantité de sucre maximale recommandée. Attention car les biscuits et autres gâteaux contiennent également d'autres sucres (amidon contenus dans la farine), ainsi que des matières grasses. Les biscuits au chocolat seront plus sucrés et plus riches en graisses.



## 5) LES LAITAGES SUCRÉS

1 yaourt sucré/aux fruits ou un dessert ou entremet lacté sucré apporte au minimum 10g de sucre (soit 2 cuillères à café de sucre ajoutés dans un laitage nature). Avec une consommation de 2 pots par jour vous atteignez presque 25g de sucre.

NB : une crème glacée apporte également environ 25g de sucre.