

# LES SUCRES CACHÉS DANS TES ALIMENTS

## PRODUITS SUCRÉS

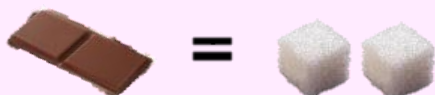
Biscuit



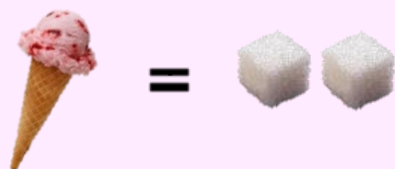
Un bonbon



2 carrés de chocolat au lait



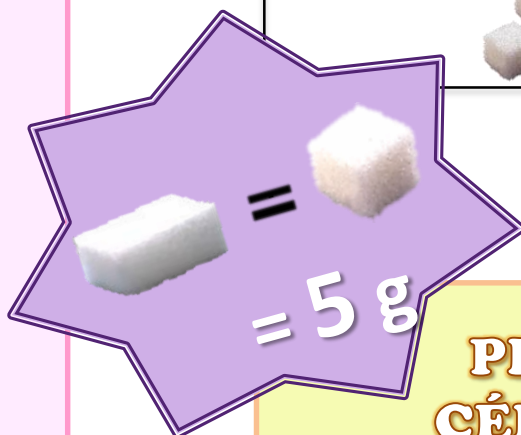
Glace une boule



Pâte à tartiner industrielle  
(une cuillère à café bombée)

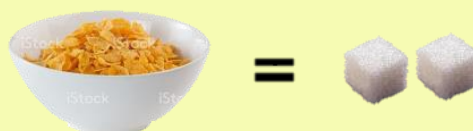


La dose conseillée maximale<sup>1</sup> à partir de 7 ans est de 50g de sucre<sup>2</sup>/j



## PRODUITS CÉRÉALIERS

Cornflakes  
(un bol de 60g)



Céréales au chocolat  
(un bol de 60g)



Sucre = Saccharose

## PRODUITS SUCRÉS

Glace industrielle  
(petite taille)



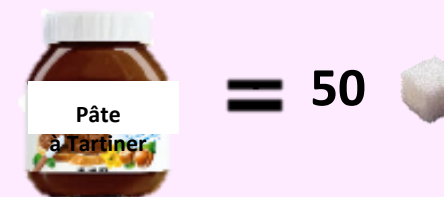
Glace industrielle  
(grande taille)



Une barre chocolatée



Pâte à tartiner industrielle  
(le pot entier de 450 g)



<sup>1</sup> A partir de 7 ans, recommandations de l'ANSES 2016

<sup>2</sup> Sucre rajouté par les industriels sous forme de saccharose, produits sucrés, etc...

## BOISSONS

Un verre d'eau



Un verre de sirop (1cm)



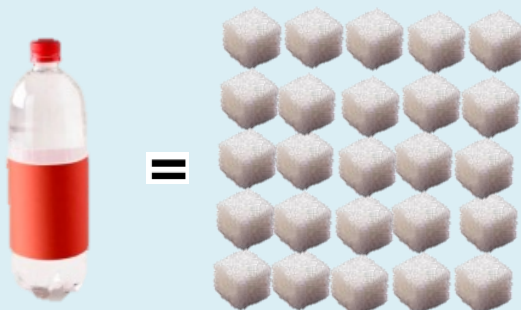
Une canette de soda (20 cl)



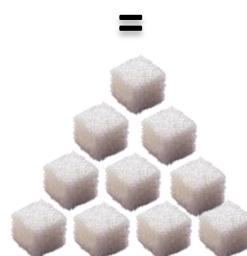
Une limonade sucrée (50 cl)



Une bouteille de boisson sucrée (1,5 L)\*



La dose conseillée maximale<sup>1</sup> à partir de 7 ans est de 50g de sucre<sup>2</sup>/j



## PRODUITS LAITIERS

Un yaourt nature



Un yaourt aromatisé



Une crème dessert



Une boisson lactée (un verre de 200 ml)



Le lactose est un sucre naturellement présent dans les produits laitiers

≠

Sucre ajouté (saccharose)

### \*Boissons sucrées

Sodas, limonades, sirops, boissons aux fruits, nectars, jus de fruits, boissons énergisantes ...

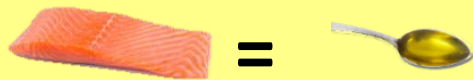


Sucre blanc/brun = sucre raffiné = saccharose  
Sucre roux/sucre de canne = saccharose

# LES GRAISSES CACHÉES DANS TES ALIMENTS

Toutes les graisses sont à consommer avec modérations<sup>1</sup>

Un filet de poisson (100 g)



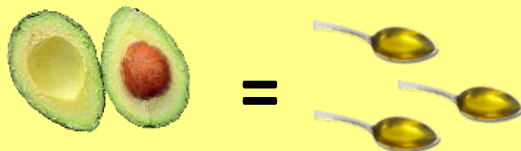
Une portion de fromage (30g)



Une poignée de cacahuète (30g)



Un avocat entier (200g)



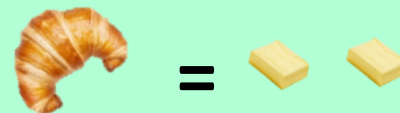
Une portion  
de beurre  
individuel

Une cuillère  
à soupe  
d'huile

= 10 g



Un croissant au beurre



Un hamburger (2 steak hachés)



5 nuggets de poulet (100g)



Pâte à tartiner  
(une cuillère à café bombée)



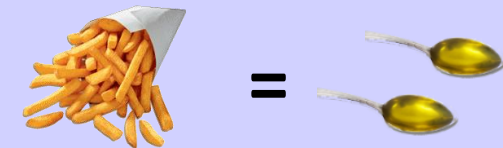
Un stick de mayonnaise



Une poignée de chips (20g)



Une moyenne portion de frites (120g)



Une part de quiche (200 g)



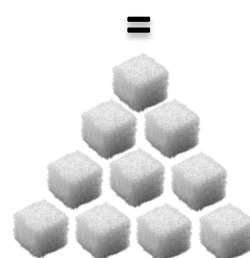
Une assiette de 10 saucissons secs



# LES SUCRES ET GRAISSES CACHÉS DANS TES REPAS



La dose maximale<sup>1</sup> conseillée à partir de 7 ans est de 50g de sucre ajouté<sup>2</sup> /j



## Alternative

A la place d'un yaourt aromatisé, tu peux ajouter un fruit coupé ou une compote à ton yaourt nature.

=

Pas de sucre ajouté<sup>2</sup>

## Menu Equilibré



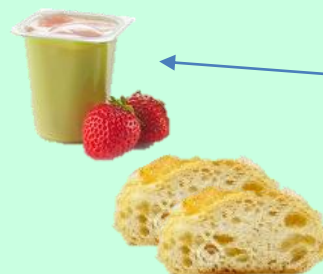
+



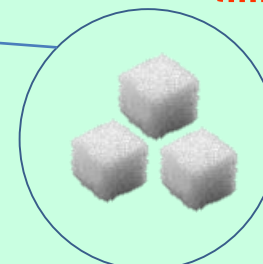
+



+



=



+



Un verre d'eau

Des carottes râpées

Steak 5% MG, pâtes et courgettes

Un yaourt aromatisé et 2 tranches de pain

## Menu Fast-food



+



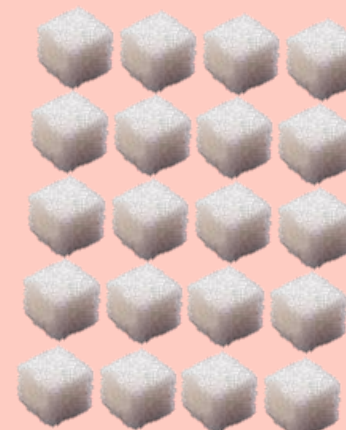
+



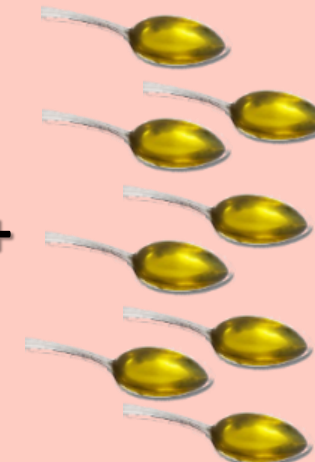
+



=



+



Une boisson sucrée (50 cl)

Une grande portion de frites

Un Hamburger (Deux steaks)

Une glace

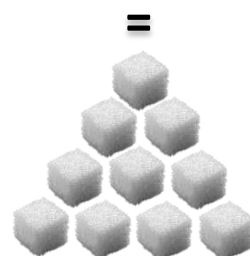
<sup>1</sup> A partir de 7 ans, recommandations de l'ANSES 2016

<sup>2</sup> Sucre rajouté par les industriels sous forme de saccharose, produits sucrés, etc...

# LES SUCRES ET GRAISSES CACHÉS DANS TES REPAS



La dose maximale<sup>1</sup> conseillée à partir de 7 ans est de 50g de sucre ajouté<sup>2</sup> /j



## Alternative

A la place d'un yaourt aromatisé, tu peux ajouter un fruit coupé ou une compote dans ton yaourt nature.

=

Pas de sucre ajouté<sup>2</sup>

## Menu Equilibré



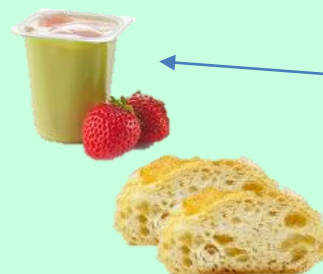
+



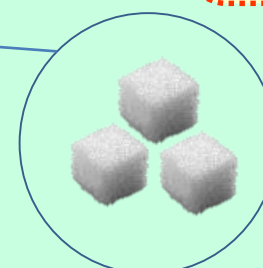
+



+



=



+



Un verre d'eau

Des carottes râpées

Steak 5% MG, pâtes et courgettes

Un yaourt aromatisé et 2 tranches de pain

## Menu Asiatique



+



+



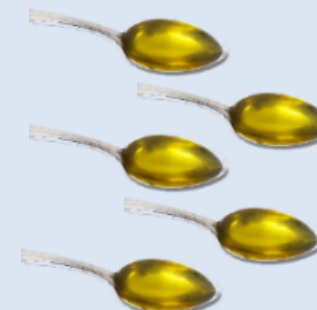
+



=



+



Un verre de jus de fruit

4 petits Nems et sa sauce

Nouilles au crevettes

2 boules de glace