

LES SUCRES CACHÉS DANS TES ALIMENTS

PRODUITS SUCRÉS

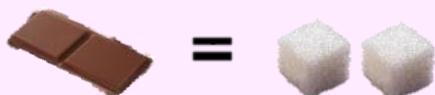
Biscuit



Un bonbon



2 carrés de chocolat au lait



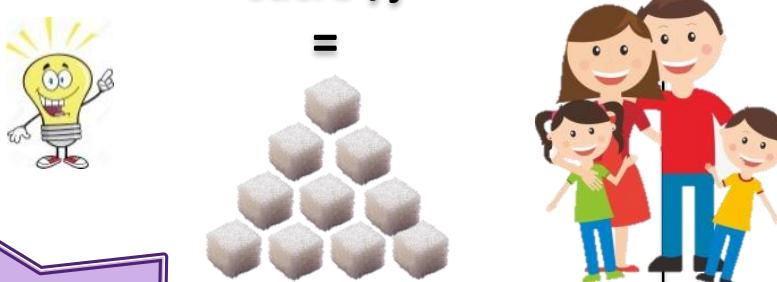
Glace une boule



Pâte à tartiner industrielle
(une cuillère à café bombée)



La dose conseillée maximale¹ à partir de 7 ans est de 50g de sucre²/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)



¹ A partir de 7 ans, recommandations de l'ANSES 2016

² Sucre rajouté par les industriels sous forme de saccharose, produits sucrés, etc...

BOISSONS

Un verre d'eau



Un verre de sirop (1cm)



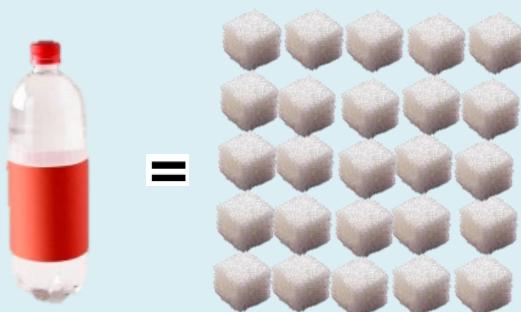
Une canette de soda (20 cl)



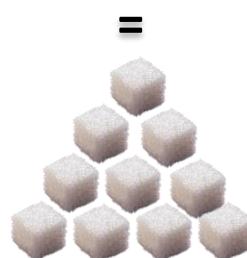
Une limonade sucrée (50 cl)



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



La dose conseillée maximale¹ à partir de 7 ans est de 50g de sucre²/j



PRODUITS LAITIERS

Un yaourt nature



Un yaourt aromatisé



Une crème dessert



Une boisson lactée (un verre de 200 ml)



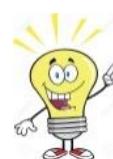
Le lactose est un sucre naturellement présent dans les produits laitiers

≠

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 modérations¹

 = 
 Une portion de beurre individuel = Une cuillère à soupe d'huile
 = 10 g

Un filet de poisson (100 g)

 = 

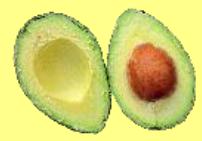
Une portion de fromage (30g)

 = 

Une poignée de cacahuète (30g)

 = 

Un avocat entier (200g)

 = 

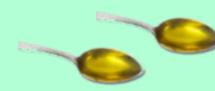
 Un croissant au beurre

 = 

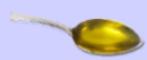
Un hamburger (2 steak hachés)

 = 

5 nuggets de poulet (100g)

 = 

Pâte à tartiner (une cuillère à café bombée)

 = $\frac{1}{2}$ 

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

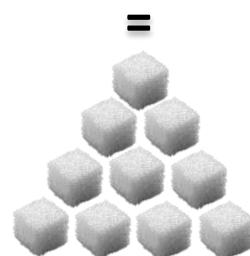
 = 

¹ Recommandations de l'ANSES et PNNS

LES SUCRES ET GRAISSES CACHÉS DANS TES REPAS



La dose maximale¹ conseillée à partir de 7 ans est de 50g de sucre ajouté² /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 ajouté²

Menu Equilibré



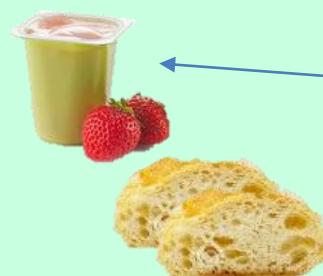
+



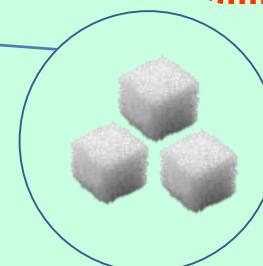
+



+



=



+



Un verre d'eau

Des carottes râpées

Steak 5% MG, pâtes et courgettes

Un yaourt aromatisé et 2 tranches de pain

Menu Fast-food



+



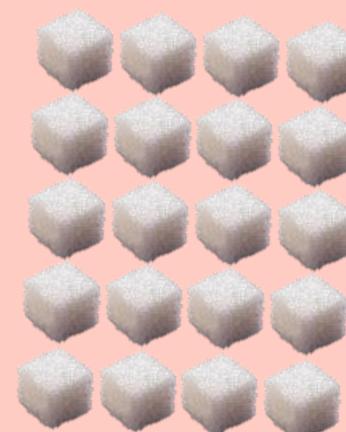
+



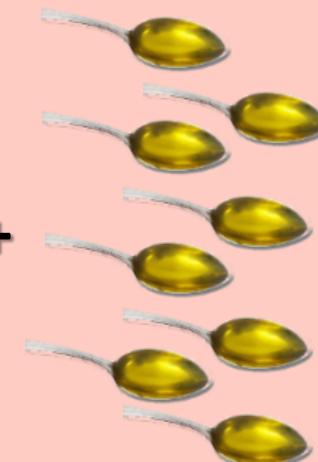
+



=



+



Une boisson sucrée (50 cl)

Une grande portion de frites

Un Hamburger (Deux steaks)

Une glace

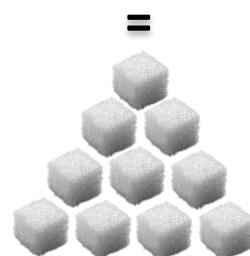
¹ A partir de 7 ans, recommandations de l'ANSES 2016

² Sucre rajouté par les industriels sous forme de saccharose, produits sucrés, etc...

LES SUCRES ET GRAISSES CACHÉS DANS TES REPAS



La dose maximale¹ conseillée à partir de 7 ans est de 50g de sucre ajouté² /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 ajouté²

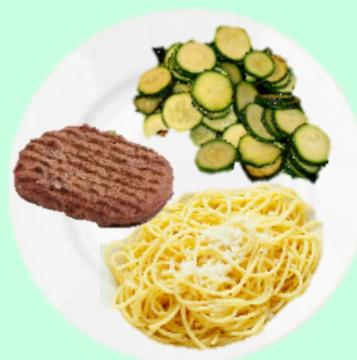
Menu Equilibré



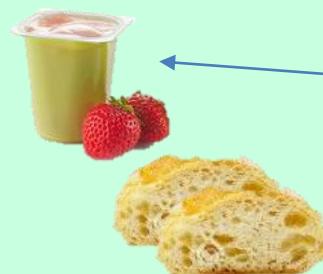
+



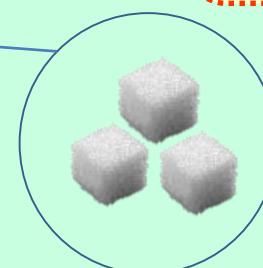
+



+



=



+



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