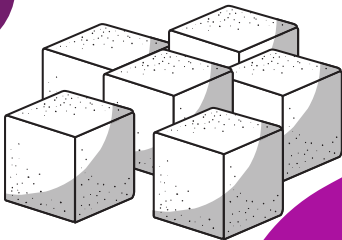


**Cola, sucré
(330ml)**



**33 grammes
de sucre
soit**

6 morceaux de sucre



Source : Ciqual.

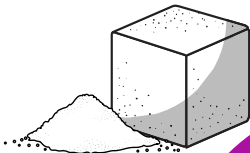


**Une barre de
céréales aux
fruits (25g)**



**7,5 grammes
de sucre
soit**

1,25 morceau de sucre



Source : Ciqual.

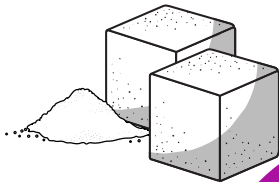


**Un yaourt
nature sucré
(100g)**



**12,5 grammes
de sucre
soit**

2,1 morceaux de sucre





**Sauce tomate
en pot (100g)**



**5,5 grammes
de sucre
soit**

0,9 morceau de sucre



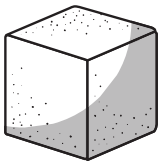


**Ketchup
(25g)**



**6 grammes
de sucre
soit**

1 morceau de sucre



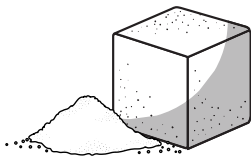


**Sauce
barbecue
(25g)**



**7 grammes
de sucre
soit**

1,2 morceau de sucre





**Une glace
(50g)**



**22 grammes
de sucre
soit**

3,7 morceaux de sucre



Source : Ciqual.



**10 carrés de
chocolat au lait
(50g)**



**23 grammes
de sucre
soit**

3,8 morceaux de
sucre



Source : Ciqual.

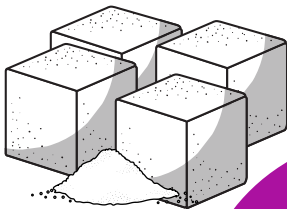


**Une boisson
gazeuse aux
fruits (250ml)**



**25 grammes
de sucre
soit**

4,1 morceaux de sucre



Source : Ciqual.



**Pâte à tartiner
chocolatée
(100g)**



**56 grammes
de sucre
soit**

9,3 morceaux de sucre



Source : Ciquel.

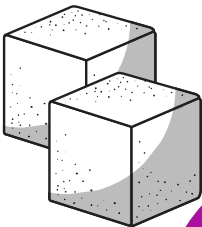


**Demi de bière
blanche (250ml)**



**12 grammes
de sucre
soit**

2 morceaux de sucre



Source : Ciqual.

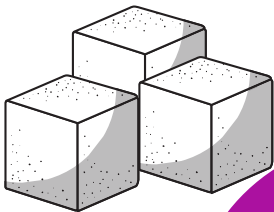


**Beignet
chocolat (100g)**



**18 grammes
de sucre
soit**

3 morceaux de sucre



Source : Ciqual.

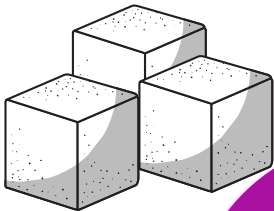


**Crêpe au sucre
(60g)**



**18 grammes
de sucre
soit**

3 morceaux de sucre



Source : Ciqual.



**Une courgette
(100g)**



**2 grammes
de sucre
soit**

0,33 morceaux de
sucre





**Bonbons
(100g)**



**64 grammes
de sucre
soit**

10,6 morceaux de
sucre



Source : Ciqual.



**3 chewing-
gums sucrés
(4g)**



**1.36
grammes de
sucre
soit**

0,23 morceau de
sucre



34 gr pour 100 gr

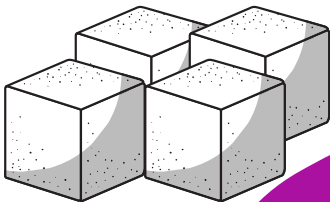


**Jus d'orange
100% pur jus
(250 ml)**



**24 grammes
de sucre
soit**

4 morceaux de sucre



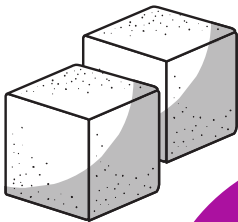


**Céréales pour
petit déjeuner
(45g)**



**12 grammes
de sucre
soit**

2 morceaux de sucre





**Une meringue
(100g)**



**94 grammes
de sucre
soit**

16 morceaux de sucre



Source : Ciqual.

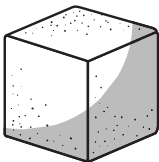


**Une carotte
(100g)**



**6 grammes
de sucre
soit**

1 morceau de sucre



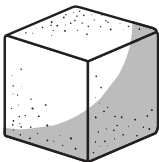


**Un verre de vin
(12.5cl)**



**6 grammes
de sucre
soit**

1 morceau de sucre



L'OMS a établi en 2015 une recommandation fixant une limite maximale d'apports en sucres libres.

Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) et les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.



Quelle est la recommandation pour un enfant ?

**Recommandation
conditionnelle (5% des
apports caloriques) soit
environ 20g/jour**



**Recommandation forte
(10% des apports
caloriques) soit environ
40g/jour**



L'OMS a établi en 2015 une recommandation fixant une limite maximale d'apports en sucres libres.

Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) et les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.



Quelle est la recommandation pour un adulte ?

**Recommandation
conditionnelle (5% des
apports caloriques) soit
environ **25g/jour****



**Recommandation forte
(10% des apports
caloriques) soit environ
50g/jour**

