TABLEAU D'EQUIVALENCES 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)

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

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

[1] *Source : ANSES table CIQUAL 2012*

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
Alpes Maritimes
www.codes06.org