

Equivalences en **sucre** et **matières grasses** de produits



1 sucre = 5g

1 portion individuelle beurre = 12.5g

1 cuillère à café d'huile = 5g





250 ml 27,5g/100, 5 sucres

Eau gazéifiée, **saccharose**, **glucose**, acidifiant (acide citrique), taurine (0,4%), correcteurs d'acidité (carbonates de sodium et de magnésium), **caféine** (0,03%), vitamines (niacine, acide pantothénique, B6, B12), **arômes**, **colorants** (caramel ordinaire, riboflavines).



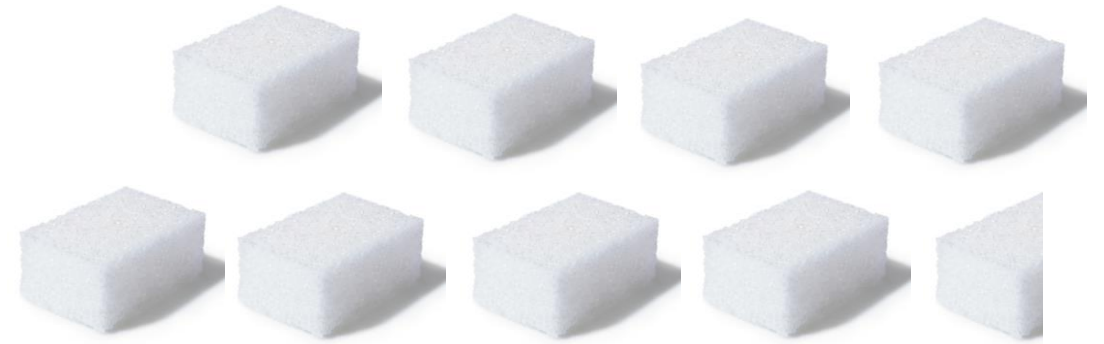
33 cl 5.6g/100, 3.7 sucres

Eau gazéifiée, sucre, extraits de citron, acidifiant: acide citrique, arômes naturels, conservateur : sorbate de potassium, **Edulcorants** : acésulfame K et sucralose, amidon modifié, stabilisants (**E445, E444**).



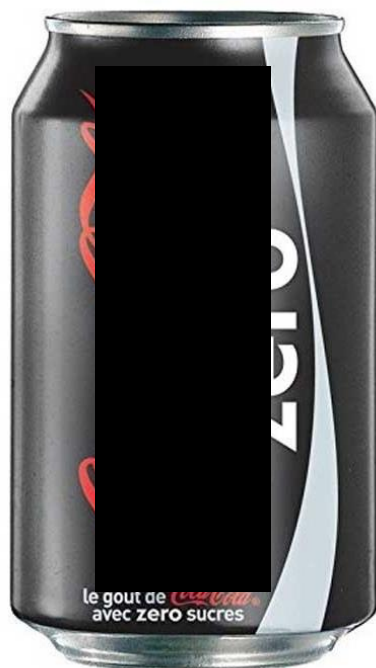
33 cl 6,5g/100, 4,3 sucres

Eau gazéifiée, jus d'orange à base de concentré (10%), sucre, jus de citron à base de concentré (2%), conservateur : sorbate de potassium, arômes naturels, **édulcorants**: acésulfame-K, sucralose, stabilisant : gomme de guar, colorant : caroténoïdes



40 cl 10,6g/100, 8,5 sucres

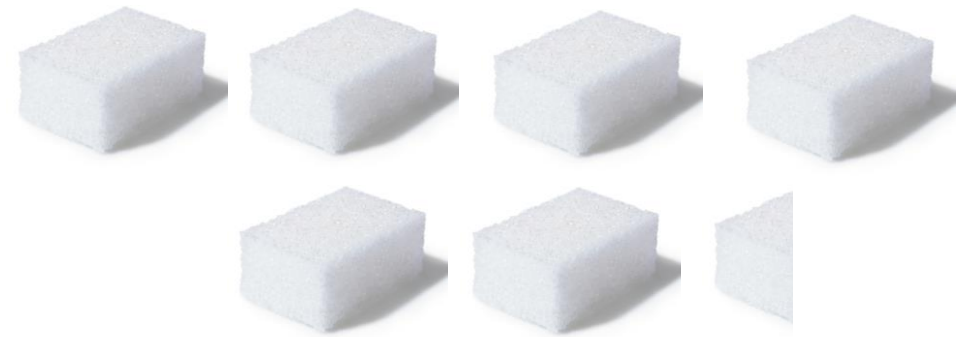
Eau gazéifiée, sucre, colorant : **E150d**, acidifiant :
acide phosphorique, arômes naturels,
dont **caféine**.



33 cl

Eau gazéifiée, **colorant** : E150d, acidifiants : **acide phosphorique**, acide citrique, **édulcorants** : aspartame, acésulfame-K, arômes naturels (extraits végétaux), dont **caféine**.

L'acide phosphorique est mauvais pour les os
La caféine est déconseillée pour les enfants (excitant)
Les édulcorants sont à éviter et ils entretiennent le goût du sucre



33 cl 9,6g/100, 6,3 sucres

Eau gazéifiée, jus d'orange et autres agrumes à base de concentrés 12% (orange 10%, citron, mandarine, pamplemousse), sucre, pulpe 2%, extrait de zeste d'orange, arômes naturels d'orange.



50 cl 4,5g/100, 4,5 sucres

Eau, sucre, **fructose**, acidifiants (acide citrique, acide malique), extrait de **thé** noir (1,2g/l), jus de pêche à base de concentré (0,1%), correcteur d'acidité (citratetrisodique), arômes, antioxydant, **édulcorant** (Glycosides de stéviol).



Un verre de 20 cl 8,9g/100, 3,5 sucres

Jus d'orange



50 cl 8,4g/100, 8,4 sucres

Eau gazéifiée, sucre, **sirop de glucose**, acidifiant (acide citrique), arômes, **taurine** (0.4%), correcteur d'acidité (citrate de sodium), extrait de racine de ginseng (0.08%), L-tartrate de L-carnitine (0.04%), conservateurs (acide sorbique, acide benzoïque), **caféine** (0.02%), colorant (**E163**) vitamines, **Édulcorant** (sucralose), chlorure de sodium, D-glucuronolactone, extrait de graine de guarana (0.002%), inositol, maltodextrine.

Les effets de la taurine sont peu connus.



1 briquette de 20 cl 9,7g/100, 3,9 sucres

Jus de pomme à base de concentré



Une cuillère à soupe dans 20 cl d'eau
6 g/100, 2,4 sucres

Sucre, eau, **sirop de glucose-fructose**,
jus de fruits rouges à base de concentrés 13,5%
(groseille, sureau, cassis, framboise), acidifiant :
acide citrique, arômes.



20 cl 8,9g /100, 3,5 sucres

Eau de source, jus de fruits à base de concentré 10% (citron 5.2%, orange 2.2%, fruit de la passion 1%, ananas 1%, abricot 0.6%), **sucre**, arôme naturel, antioxydant (acide ascorbique)



Eau minérale



25 cl 1 g/100, 0,5 sucre

Eau minérale naturelle Volvic (98,5%),
Sucre (1%), acidifiant: acide citrique, arôme
naturel



Sachet de 25 g de chips
2,5 cuillères à café d'huile

Pommes de terre,
huiles végétales (tournesol, colza, maïs),
sel



1 barre 21,5g 3,5 sucres pour 2 et 1 plaquette 1/4

Chocolat au LAIT 31,5 % (sucre, beurre de cacao, pâte de cacao, LAIT écrémé en poudre, BEURRE concentré, émulsifiants: lécithines , sucre, huile de palme, farine de FROMENT, NOISETTES broyées 10,8%, LAIT écrémé en poudre, LAIT en poudre, chocolat noir (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiants: lécithines [SOJA], vanilline), cacao maigre, émulsifiants: lécithines [SOJA], poudres à lever (carbonate acide de sodium et d'ammonium), sel, vanilline.



45 g 1,3 sucres 3/4 plaquette

Farine de BLE 40% - BEURRE - Chocolat 12%
(sucre, pâte de cacao, beurre de cacao 2,9%,
émulsifiant : lécithines (SOJA)) - Eau - Sucre -
Levain 6% (farine de BLE 3%, eau, sel) - Huile de
colza - Levure – Emulsifiant: mono et diglycérides
d'acides gras Epaississant: gomme guar - Sel -
GLUTEN et Protéines de BLE - Extrait de carotte -
Agent de traitement de la farine : acide ascorbique
- Protéines de LAIT.



37,5g pour 2 biscuits 2,8 sucres
3/4 plaquette 12,5 g

Farine de BLÉ 34 %, chocolat 33 % [sucre, pâte de cacao, graisses végétales (palme et karité en proportions variables), dextrose, beurre de cacao, émulsifiant (lécithines de SOJA)], huile de palme, sucre, poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium, diphosphates), sel, colorant (carotènes), arôme, LAIT écrémé en poudre.



Portion de 30 g recommandée

1,5 sucres 1 cuillère à café d'huile

Farines de céréales(53%) (BLÉ, BLÉ complet, Maïs),
Fourrage goût chocolat NOISETTES (Sucre, **Huiles végétales** (Palme, Tournesol, Colza) en proportions variables, Chocolat (3.5%) (Sucre, Pâte de cacao), **Sirop de glucose**, Maltodextrine, Cacao maigre en poudre, Petit-Lait en poudre, LAIT écrémé en poudre, Purée de NOISETTES (0.5%),
Emulsifiant (Lécithine de tournesol), Arôme naturel, Sucre, Sel, Colorants, Antioxydants (Palmitate d'ascorbyle, Alpha-tocophérol). Vitamines et Minéraux



Une portion individuelle de 15g
1,7 sucres, 1 cuillère à café d'huile

Sucre, huile de palme, noisettes 13%, cacao maigre 7.4%, lait écrémé en poudre 6.6%, lactosérum en poudre, émulsifiants, vanilline.