

# Tous les sucres dans les ingrédients alimentaires

## Les différents noms des sucres dans les produits naturels et industriels :

- Sucre inverti (également appelé sirop de glucose-fructose)
- Sucre de canne
- Sucre de coco
- Sucre de palme
- Sucre de bouleau (aussi connu sous le nom de xylitol)
- Sirop d'agave
- Sirop d'érable
- Sirop de glucose-fructose
- Sirop de maïs
- Sirop de riz
- Sirop de malt
- Cassonade
- Dextrine
- Fructose
- Glucose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose
- Maltodextrine
- Maltose
- Mélasse
- Miel
- Rapadura
- Saccharose
- Sucre (blanc, roux, complet, intégral)

## Les édulcorants ou « faux sucres » :

- Aspartame
- Érythritol (E968)
- Isomalt (E953)
- Lactitol (E966)
- Maltitol (E965) (issu de l'amidon de maïs)
- Sucralose
- Sorbitol (E420)
- Stévia
- Tagatose
- Xylitol (E967) (sucre de bouleau)
- Xylose

## RECOMMANDATION OMS

# QUE REPRÉSENTE 10% DE SUCRES LIBRES ?

Exemple de menus adultes

L'OMS recommande de ne pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total (environ 50 g / jour) sous forme de sucres libres \*. Ce qui représente par exemple :

\*Sucres libres = sucres ajoutés (dont sucre) + sucres des jus de fruits

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	En-cas	Dîner	Total
<b>POUR UNE FEMME</b>					
	Jus d'orange : 14 g Thé : 0 g Tartine de pain de mie confiture : 9 g Tartine de pain de mie beurre : 1 g	Eau : 0 g Tomates Mozzarella : 0 g Croque Monsieur : 2 g Salade de fruits : 0 g		Thé : 0 g Biscuits chocolat : 9 g Yaourt aux fruits : 9 g Clémentines : 0 g	Saumon, haricots verts et pommes de terre : 0 g
	<b>24 g</b>	<b>2 g</b>	<b>9 g</b>	<b>9 g</b>	<b>44 g</b>
Pour 1 960 Kcal/j, la limite des 10% correspond à 49 g					

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total
<b>POUR UN HOMME</b>				
	Lait : 0 g Céréales : 16 g Kiwi : 0 g	Eau : 0 g Carottes vinaigrette : 1 g Steak frites : 0 g Ile flottante : 19 g	Eau : 0 g Quiche aux légumes : 1 g Salade : 0 g Pain et Fromage : 0 g	<b>54 g</b>
	<b>16 g</b>	<b>31 g</b>	<b>7 g</b>	<b>54 g</b>
Pour 2 350 Kcal/j, la limite des 10% correspond à 59 g				

Références : Recommandation OMS 2015, ANSES (Table de composition Nutritionnelle CIQUAL).

Cultures

## RECOMMANDATION OMS

# QUE REPRÉSENTE 10% DE SUCRES LIBRES ?

Exemple de menus enfants

L'OMS recommande de ne pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total (environ 50 g / jour) sous forme de sucres libres \*. Ce qui représente par exemple :

\*Sucres libres = sucres ajoutés (dont sucre) + sucres des jus de fruits

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Total
<b>MENU ENFANT 4-6 ANS</b>					
	Bol chocolat chaud : 7 g Pain au lait : 4 g	Eau : 0 g 1 bol de soupe : 0 g Poisson, riz et ratatouille : 0 g Yaourt aux fruits : 8 g	Eau : 0 g 2 petits suisses nature : 0 g 2 prunes : 0 g Gateau au yaourt : 13 g	Eau : 0 g Concombre : 0 g Spaghettis bolognaise : 0 g Fromage : 0 g Pomme : 0 g	<b>32 g</b>
	<b>11 g</b>	<b>8 g</b>	<b>13 g</b>	<b>0 g</b>	<b>32 g</b>
Pour 1 400 Kcal/j, la limite des 10% correspond à 36 g					

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Total
<b>MENU ENFANT 8-10 ANS</b>					
	Orange pressée : 11 g Pain de mie multicéréales : 1 g Yaourt à boire : 8 g Confiture : 8 g	Eau : 0 g Macédoine : 0 g Escalope à la crème, champignons et pommes de terre : 0 g 1 verre de lait : 0 g		Eau : 0 g Omelette et poelée de légumes : 0 g 2 cookies : 10 g	<b>43 g</b>
	<b>28 g</b>	<b>5 g</b>	<b>10 g</b>	<b>0 g</b>	<b>43 g</b>
Pour 1 800 Kcal/j, la limite des 10% correspond à 45g					

Références : Recommandation OMS 2015, ANSES (Table de composition Nutritionnelle CIQUAL).

Cultures