

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

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total
POUR UN HOMME  Pour 2 350 Kcal/j, la limite des 10% correspond à 59 g	 Lait : 0 g  Céréales : 16 g  Kiwi : 0 g 16 g	 Eau : 0 g  Carottes vinaigrette : 1 g  Steak frites : 0 g  Ketchup : 5 g  Ile flottante : 19 g  Café sucré : 6 g 31 g	 Eau : 0 g  Quiche aux légumes : 1 g  Salade : 0 g  Vinaigrette : 1 g  Pain et Fromage : 0 g  Compote : 5 g 7 g	54 g

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

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

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

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

Cultures