

























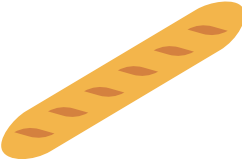



combien de sucre dans...

Pour se faire une idée plus concrète de la quantité de sucre dans certains produits du quotidien, voici quelques champions. Un morceau de sucre, c'est 6 grammes de sucre.

Or, un enfant ne devrait pas dépasser 5 morceaux de sucre par jour...

1 barre chocolatée		
1 crème dessert		
1 éclair au chocolat		
100 g de pâte à tartiner		
1 cannette de soda (cola)		
1 tablette de chocolat noir 70%		
1 yaourt sucré aux fruits		
4 biscuits fourrés au chocolat		
1 petit beurre		
1 pain au chocolat		
30 g portion (une portion) de céréales soufflées au miel		
2 carrés de chocolat au lait		
1 cuillère à soupe de confiture		
1 baguette (farine blanche)		

entre 20 et 25 morceaux