

# SUCRES

**Combien ?** Avec modération, max 10% de l'apport énergétique journalier.

**Pourquoi ?**

Excès de sucres simples (saccharose, fructose et dérivés)



**Facteur de risque**

**Quoi ?**

Les douceurs et sucreries.

Les jus de fruits et boissons sucrées.

**Identifiez vos principales sources de sucre :** \_\_\_\_\_

**Comment ?**

Privilégiez les repas mixtes et équilibrés (farineux, crudités/légumes, protéines) plutôt que les sucres isolés. Cela permettra de vous sentir rassasié·e et de ne laisser place aux aliments sucrés qu'avec modération.

Privilégiez les boissons sans sucre en lieu et place des boissons sucrées<sup>1</sup>.

Boisson à base  
de jus de fruit  
200 ml



Boisson sucrée  
500 ml



Eau  
aromatisée  
citron 750 ml



**Vos objectifs :**

<sup>1</sup> Fourchette Verte. Quid des boissons sucrées [Flyer]. Fourchette verte ; 2019. Disponible sur : [https://www.promotionsantevalais.ch/data/documents/CAM/Ressources/FlyerA5\\_boissonsucreesFINAL.pdf](https://www.promotionsantevalais.ch/data/documents/CAM/Ressources/FlyerA5_boissonsucreesFINAL.pdf)