

Carrés sucre  = 4g

MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Produits à tartiner, viennoiseries et céréales

	Miel	
1 c. à thé bombée : 20g		3.75  = 15g
	Confiture	
1 c. à thé bombée : 20g		2.5  = 10g
	Pâte à tartiner	
1 c. à thé bombée : 20g		2.5  = 10g
	Céréales sucrées	
1 bol de céréales : 50g		2  = 9g
	Bircher	
1 pot : 200g		4  = 16g
1 pot : 330g		6.5  = 26g
	Viennoiserie (pain choc, vanille,...)	
1 pièce : 70g		3.5  = 14g

Boissons chaudes

	Café sucré	
1 cube/sachet/c. café : 4g		1  = 4g
	Thé sucré	
1 sucre/sachet/c. café : 4g		1  = 4g
	Sucre	
1 c. à café : 5g		1  = 5g

Produits laitiers

	Yogourt aux fruits/aromatisé	
1 pot : 180g		4  = 16g
	Entremet, flan, séré	
1 pot : 120g		4  = 17g
	Chocolat à boire	
1 grand verre/bol : 2,3dl		3  = 11,5g
	Café latte sucré	
1 gobelet moyen : 2,3dl		2.5  = 10g
	Café latte sucré grand	
1 gobelet grand : 3,7dl		7.5  = 30g
	Lassi, yogourt à boire	
1 bouteille : 5dl		11  = 45g
1 mini bouteille : 0,65dl		1.5  = 6g

Alcool et alternatives sans alcool

	Apéritif sucré avec alcool (kir, pastis,...)	
1 verre : 1dl		1.5  = 6g
	Bière panachée	
1 verre Galopin : 2dl		3  = 11g
	Cocktail alcoolisé	
1 verre : 2,5dl		8  = 32g
	Prémix, Alcopops	
1 canette/bouteille : 3,3dl		8  = 33g
	Vin mousseux sans alcool	
1 verre : 1dl		5  = 19g
	Bière sans alcool	
1 bouteille : 3,3dl		2  = 8g
	Apéritif sans alcool	
1 verre : 1dl		2  = 8g
	Cocktail sans alcool	
1 verre : 2,5dl		7  = 28g



	Coca	
1 bouteille : 5dl		13  = 53g
1 verre : 2dl		5.5  = 21g
	Sodas, sirop	
1 bouteille : 5dl		12  = 48g
1 verre : 2dl		5  = 19g
	Thé froid	
1 berlongot : 1L		19  = 75g
1 verre : 2dl		4  = 15g
	Boisson énergétique	
1 canette : 3,3dl		6  = 25g
	Boisson pour sportif	
1 bouteille : 5dl		8  = 31g

	Jus de fruits, smoothie	
1 verre : 2dl		5.5  = 22g
	Nectar de fruit	
1 verre : 2dl		8  = 32g
	Compote de fruits sucrée	
1 petit pot/gourde : 100g		1  = 5g

	Bonbon (1pièce)	
1 pièce : 5g		1  = 4g
	Gâteau à la crème (forêt noire,...)	
1 tranche/part : 156g		6  = 23g
	Tourte aux fruits	
1 tranche/part : 137g		3  = 11g
	Biscuits secs	
2 à 3 biscuits : 30g		2.5  = 10g
	Cake (1tranche)	
1 tranche/part : 65g		4  = 16g
	Pâtisserie (éclair, boule de berlin,...)	
1 pièce : 90g		3  = 12g

	Barre aux céréales	
1 pièce : 30g		3  = 11,5g
	Barre au chocolat	
1 pièce (mars, snickers) : 50g		7  = 27g
	Chocolat	
4 carrés : 20g		2  = 8g

	Sauce	
1 petite louche : 1dl		0.5  = 2g
	Ketchup	
1 dosette : 25g		1  = 4g
	Plat pré-cuisiné (hamburger, pizza,...)	
1 portion : 350-400g		1.5  = 6g

Et moi, combien je consomme de sucre ?

 Je calcule ma consommation de sucre sur maybeless-sugar.ch

Boisson énergétiques et sodas

Jus de fruits et compotes

Confiseries

Snacks

Plats et préparations pré-cuisinés