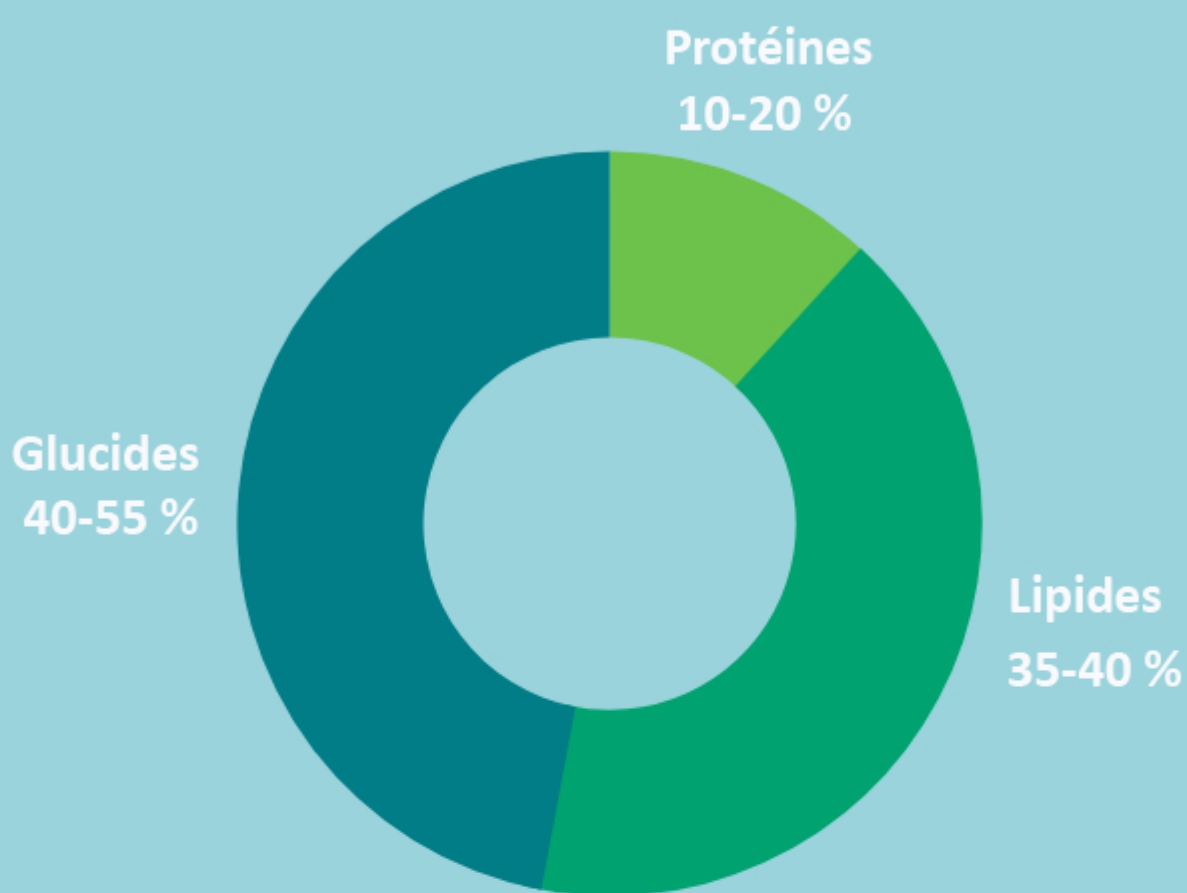


RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES PAR TYPE DE MACRONUTRIMENTS

Les glucides devraient représenter environ **la moitié des calories** consommées au quotidien soit environ 200 à 250 g de glucides par jour



- **L'Anses** recommande de ne pas consommer plus de **100 g de sucres totaux** par jour (hors lactose).
- **L'OMS** recommande que la consommation quotidienne de **sucres libres** (sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans les jus de fruits) ne dépasse pas **10 %** des calories consommées, soit environ **50 g par jour**.

