



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	 Eau : 0 g		 Eau : 0 g		
	 Thé : 0 g	 Tomates Mozzarella : 0 g	 Thé : 0 g		 Saumon, haricots verts et pommes de terre : 0 g	
	 Tartine de pain de mie confiture : 9 g	 Croque Monsieur : 2 g	 Biscuits chocolat : 9 g		 Yaourt aux fruits : 9 g	
	 Tartine de pain de mie beurre : 1 g	 Salade de fruits : 0 g			 Clémentines : 0 g	
	24 g	2 g	9 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	 Eau : 0 g	 Eau : 0 g		
	 Céréales : 16 g	 Carottes vinaigrette : 1 g	 Quiche aux légumes : 1 g		
	 Kiwi : 0 g	 Steak frites : 0 g	 Ketchup : 5 g	 Salade : 0 g	 Vinaigrette : 1 g
		 Ile flottante : 19 g	 Café sucré : 6 g	 Pain et Fromage : 0 g	
	16 g	31 g	7 g	54 g	

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