

**SUCRES
NATURELLEMENT
PRÉSENTS,
SUCRES
AJOUTÉS**

20 ALIMENTS
DU QUOTIDIEN
DÉCRYPTÉS

Cultures
SUCRE

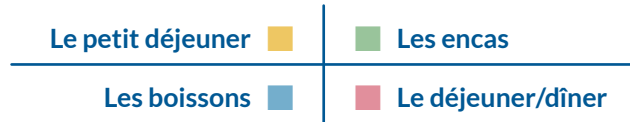
LA DÉMARCHE DE L'OUTIL FICHES ÉVENTAIL

Afin de réaliser un outil sur les sucres **adapté à vos besoins**, nous avons interrogé, à travers un questionnaire en ligne, **des diététiciens et des professionnels de santé**, sur leurs attentes en termes d'outils facilitant le dialogue avec leurs patients. Ils se sont révélés demandeurs de formats simples, pratiques et visuels, traitant notamment des quantités de sucres dans les aliments.

Ainsi, à travers des cas produits, cet outil permet de **décrypter les sucres présents dans 20 aliments du quotidien**.

Comment s'organise cet outil ?

Cet outil comprend 20 fiches aliments, réparties en quatre moments de consommation :



Dans cet outil, pour chaque aliment sont précisés :

- La **quantité totale de sucres** dans l'aliment*,
- La **répartition et la provenance** des sucres naturellement présents et sucres ajoutés,
- Un « **bon à savoir** » qui aborde une idée reçue, propose une idée recette ou une astuce pratique.

**Les portions utilisées sont des portions repères et non des portions aux 100g.*

SOURCES

- Quantité de sucres totaux et types de sucres : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020 (Anses)
- Calcul de la répartition sucres ajoutés/sucres naturellement présents : données Open Food Facts, en complément du Ciqual

MUESLI AUX FRUITS SANS SUCRES AJOUTÉS

Portion : 40g
Énergie : 160kcal



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LES FRUITS ET L'AVOINE**
(fructose, glucose, saccharose)

100%

7,4g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Il existe de nombreux types de muesli (aux pépites de chocolat, aux fruits, aux noix...), et certains ne contiennent pas de sucres ajoutés : les sucres proviennent alors majoritairement des fruits secs.

CÉRÉALES CHOCOLATÉES

Portion : 40g
Énergie : 163kcal



SUCRES AJOUTÉS

(saccharose, et éventuellement sirop de glucose)

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS (saccharose)

98%

2%

10,5g

DE SUCRES

TOTAL



BON À SAVOIR

Outre la teneur en sucres, la présence de fibres et l'enrichissement éventuel en vitamines et minéraux ainsi que la taille de la portion sont des paramètres importants à considérer dans le choix des céréales pour le petit déjeuner.

YAOURT AUX FRUITS SUCRÉ

Portion : **125g**
Énergie : **120kcal**



SUCRES AJOUTÉS
(*saccharose*)

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LE LAIT** (*lactose*) **ET LES FRUITS**
(*saccharose, glucose, fructose*)

60%

40%

17g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Il n'y a, par définition, pas de sucres ajoutés dans les ingrédients d'un yaourt nature pourtant la ligne « dont sucres » du tableau nutritionnel n'est pas nulle : c'est le lactose, sucre naturellement présent dans le lait.

BAGUETTE DE PAIN, BEURRE ET CONFITURE DE FRAISE

Portion : 70g
Énergie : 240kcal



SUCRES AJOUTÉS DANS LA CONFITURE
(*saccharose*)

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LA FARINE (*maltose*)
ET LES FRAISES (*fructose, glucose*)

45%

55%

7,1g

DE SUCRES

TOTAL

- 1,1g pour la baguette
- 6g pour la confiture



BON À SAVOIR

Pour varier vos tartines, pensez au pain complet : il contient plus de fibres que la baguette classique.

BRIOCHE PUR BEURRE

Portion : 40g
Énergie : 146kcal



SUCRES AJOUTÉS (*sucre, et éventuellement sirop de glucose-fructose*)

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LA FARINE** (*maltose*)

90%

10%

5,4g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

La brioche contient des sucres ajoutés, l'apport en sucres peut cependant doubler en ajoutant de la confiture ou de la pâte à tartiner.

UN VERRE DE JUS D'ORANGE 100% PUR JUS

Portion : 200ml
Énergie : 90 kcal



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SUCRES NATURELLEMENT
PRÉSENTS DANS LES FRUITS
(fructose, glucose, saccharose)

100%

19,2g
DE SUCRES
TOTAL



**BON
À SAVOIR**

L'appellation «jus de fruits» (soit 100% pur jus, soit à base de concentré) signifie qu'il n'y a pas de sucres ajoutés, contrairement aux «nectars» qui peuvent en contenir.

UN VERRE DE SODA TYPE COLA

Portion : 200ml
Énergie : 84 kcal



SUCRES AJOUTÉS
(saccharose, glucose, fructose)

PAS DE SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

100%

20,4g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

La consommation de boissons sucrées (sodas, jus de fruits) est à limiter (pas plus d'un verre par jour).

UN VERRE DE THÉ GLACÉ SUCRÉ

Portion : 200ml
Énergie : 50 kcal



SUCRES AJOUTÉS
(*saccharose*)

PAS DE SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

100%

12g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Pour varier les saveurs, vous pouvez réaliser votre thé glacé maison en utilisant différentes sortes de thés (noir, vert, blanc...) ou de tisanes (fruits rouges, citron...) et sucrer selon votre goût.

UN VERRE DE LAIT

Portion : 200ml
Énergie : 94 kcal



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LE LAIT (*lactose*)

100%

9,3g

DE SUCRES

TOTAL

BOISSONS



**BON
À SAVOIR**

Pour les adultes, il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour et 3 à 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées.

UN VERRE DE LAIT D'AMANDE SUCRÉ

Portion : 200ml
Énergie : 89 kcal



SUCRES AJOUTÉS (*saccharose*)

PAS DE SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

100%

6,8g

DE SUCRES

TOTAL

BOISSONS



**BON
À SAVOIR**

Les «*jus végétaux*» regroupent les laits d'amande et de coco, les boissons au soja, avoine ou encore riz. Dans certaines boissons, il peut y avoir un ajout de calcium et/ou de sucre.

2 CLÉMENTINES

Portion : 100g
Énergie : 47 kcal



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SUCRES NATURELLEMENT
PRÉSENTS DANS LE FRUIT
(saccharose, glucose, fructose)

100%

8,6g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Les fruits contiennent des sucres naturellement présents.

Raisin, banane et cerises font partie des fruits ayant les teneurs les plus élevées (> 12%), alors que fraises, framboises et pamplemousse ont les teneurs les plus faibles (< 6%).

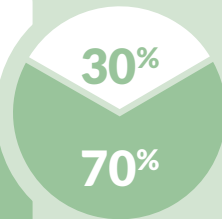
« COMPOTE » DE POMME

Portion : 100g
Énergie : 81kcal



SUCRES AJOUTÉS (*saccharose*)

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES POMMES
(*fructose, glucose, saccharose*)



16,6g
DE SUCRES
TOTAL



BON À SAVOIR

Dans le commerce, la plupart des « compotes » de pommes n'ont en fait pas l'appellation « compote » mais « dessert fruitier » (avec ou sans sucres ajoutés). La « compote » au sens réglementaire contient au moins 24% de sucres totaux.

BARRE DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT

Portion : 25g
Énergie : 113kcal



SUCRES AJOUTÉS (*saccharose, fructose, sirop de glucose et/ou dextrose*)

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES CÉRÉALES ET LES FARINES (*glucose, maltose*)

85%

15%

8,2g

DE SUCRES

TOTAL



BON À SAVOIR

Vous pouvez faire vos barres de céréales maison en choisissant :

- des céréales : flocons d'avoine, muesli...
- du liant : huile, beurre, miel...
- des saveurs : noix, amandes, raisins secs, chocolat...

2 BISCUITS + 2 CARRÉS DE CHOCOLAT

Portion : 45g
Énergie : 217kcal



**SUCRES AJOUTÉS
DANS LE CHOCOLAT** (*saccharose*)
ET LES BISCUITS (*saccharose*)

**SUCRES NATURELLEMENT
PRÉSENTS DANS LA FARINE**
(*maltose*) **ET LE LAIT** (*lactose*)

95%

5%

12,7g

DE SUCRES

TOTAL

- 6,7g pour le biscuit
- 6g pour le chocolat



**BON
À SAVOIR**

Pour les enfants, un goûter équilibré se compose d'un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : produit céréalier, produit laitier et fruit.

TRANCHE DE QUATRE-QUARTS « MAISON »

Portion : 30g
Énergie : 131kcal



SUCRES AJOUTÉS (*saccharose*)

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LA FARINE** (*maltose*)

99%

1%

8g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Cuisiner « maison » fait partie des recommandations de l'Anses 2019 destinées aux enfants, afin de mieux prendre conscience des apports en sucres et mieux les contrôler.

CAROTTES RÂPÉES SANS SAUCE

Portion : **180g**
Énergie : **72kcal**



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
(*saccharose, glucose, fructose*)

100%

10,8g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Lorsque vous achetez des carottes au rayon plat préparé, la sauce vinaigrette peut contenir des sucres ajoutés (en faible quantité : moins d'1 g/100g).

SOUPE AUX POIREAUX ET POMMES DE TERRE

Portion : **300g**
Énergie : **111kcal**



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

**SUCRES NATURELLEMENT
PRÉSENTS DANS LES LÉGUMES**
(glucose, fructose)

100%

2,4g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Certaines soupes industrielles contiennent des sucres ajoutés pour relever le goût ou compenser une acidité. Ils sont indiqués dans la liste d'ingrédients.

PETITS POIS SURGELÉS CUITS

Portion : 150g
Énergie : 55 kcal



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LES PETITS POIS (*saccharose*)

100%

7g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

L'appellation petits pois « à l'étuvée », visible sur certaines conserves, fait référence à une recette du terroir français utilisant obligatoirement du sucre ajouté.

PIZZA MARGHERITA

Portion : **150g**
Énergie : **341kcal**



PAS DE SUCRES AJOUTÉS

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LES TOMATES** (*saccharose*),
ET LA PÂTE (*maltose*)

100%

4,1g

DE SUCRES

TOTAL



**BON
À SAVOIR**

Selon les recettes de pizza, il peut y avoir des sucres ajoutés, apportés via le jambon (dextrose), la sauce tomate (sucre), la pâte « levée » (sucre)...

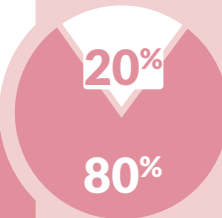
QUICHE LORRAINE « MAISON »

Portion : **150g**
Énergie : **411kcal**



**SUCRES AJOUTÉS DANS
LES LARDONS/LE JAMBON**
(dextrose et/ou sirop de glucose)

**SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
DANS LE LAIT ET LA CRÈME** *(lactose),
ET DANS LA FARINE* *(maltose)*



**BON
À SAVOIR**

Certaines pâtes brisées peuvent contenir des sucres ajoutés. Certaines quiches préemballées peuvent aussi contenir des sucres ajoutés (sirop de glucose et/ou dextrose) pour assaisonner la préparation.



Cultures **SUCRE**

cultures-sucre.com
contact@cultures-sucre.fr
Tél. : 01 44 05 39 99

Pour que le sucre reste un plaisir, consommons mieux, consommons raisonné.