

Les sucres ajoutés

- Les sucres ajoutés sont l'ensemble des sucres qui sont ajoutés aux aliments et boissons par le fabricant au cours du procédé industriel, par le cuisinier ou le consommateur. Ils ne sont pas présents naturellement dans les produits. Ici ont exclu les sucres contenus NATURELLEMENT dans les fruits, les céréales ou le lait.
- Ici je vous propose de découvrir la différence en teneur de sucre entre un plat industriel et un plat cuisiné maison. Pour rappel il est recommandé un apport de 50g par jour de sucre ajouté pour un adulte sachant que l'idéal est de 25g . Un sucre en morceaux pèse en moyenne 4g.

	PLAT INDUSTRIEL	PLAT MAISON
1 Pizza bolognaise	11g	0g
1 cheeseburger fast-food	6g	0g
100g de lasagne aux légumes	5g	0g
1 croque monsieur	3g	0g
100g de Ravioli 4 fromage	6g	0g
1 steak de soja	4g	0g
100g de ratatouille	4g	0g
100g de petit pois carottes	6g	0g
100g de salade de choux Coleslaw	5g	0g
100g de carotte râpée	5g	0g
50g de biscuits apéritif	2g-4g	0g
100g sauce tomate	5g	0g
1 cuillère à soupe de ketchup	4g	2g
2 tranches de pain de mie sans croûte	5g	0,75g
5 biscottes	4g	0,5g
1 part de 50g de savane	14g	1g (compote de fruit sans sucre + chocolat en poudre sans sucre ajouté ou chocolat noir 90%)
1 part de 50g de gâteau au yaourt	27g	2g (50g de sirop d'érable pour un gâteau)
100g riz au lait	13g	5g
Muesli chocolat ou fruits	10g	4g
1 cuillère à café bombée de confiture	6g	1g
1 sucre dans le café	4g	0g (sans sucre)

- On constate que les plats industriels contiennent beaucoup de sucres ajoutés inutiles et je ne parle là que du sucre. En cuisinant maison même des plats très simples (des légumes surgelés non transformés peuvent facilement être utilisés), cela permet de contrôler ses apports en sucres.

Le tableau présente une sélection de plat sachez que tous les plats industriels contiennent des sucres ajoutés en plus ou moins grandes quantités !