

## Composition des boissons sucrées

Pour 250ml	Énergie Kcalories	Glucides (g)	Équivalence en carrés de sucre*	Pour une canette 330ml	Énergie Kcalories	Glucides (g)	Équivalences en carrés de sucre*	Pour 1L	Énergie Kcalories	Glucides (g)	Équivalences en carrés de sucre*
Cola sucré	105	25	5	Cola sucré	139	35	7	Cola sucré	421	106	21
Cola édulcorants	0,2	X	X	Cola édulcorants	1	X	X	Cola édulcorants	2	X	X
Orangina	105	25	5	Orangina	139	35	7	Orangina	420	102	20
Orangina édulcorants	14	3,5	X	Orangina édulcorants	18	5	1	Orangina édulcorants	23	5,6	1
Schwepps	90	22	4,5	Schwepps	119	30	6	Schwepps	360	87	17,5
Schwepps édulcorants	0,5	0,13	X	Schwepps édulcorants	0,6	0,2	X	Schwepps édulcorants	2,3	0,5	X
Sprite	69	17	3,5	Sprite	91	22,5	4,5	Sprite	272	67	13,5
Sprite édulcorants	1,5	0,25	X	Sprite édulcorants	2	0,3	X	Sprite édulcorants	4,5	1	X
Fanta	65	16	3	Fanta	86	21	4	Fanta	270	65	13
Fanta édulcorants	11	2,7	X	Fanta édulcorants	14,5	3,5	X	Fanta édulcorants	45	11	2
Limonade	80	18	3,5	Limonade	105,5	24	5	Limonade	320	75	15
Limonade édulcorant	1,2	1,2	X	Limonade édulcorant	1,5	1,5	X	Limonade édulcorant	4,8	4,8	1
Boisson thé sucré	47	11	2	Boisson thé sucré	62	15	3	Boisson thé sucré	190	46	9
Thé édulcorants	X	X	X	Thé édulcorant	X	X	X	Thé édulcorant	X	X	X
Sirop de fruit 25ml sirop / 250ml d'eau	98	25	5	Sirop de fruit 40 ml sirop / 330ml d'eau	129	32	6,5	Sirop de fruit 125ml sirop / 1000ml d'eau	390	97	19,5
Sirop édulcorants	32,5	2,5	0,5	Sirop édulcorants	43	3,3	0,5	Sirop édulcorants	130	10	2
Eaux aromatisées avec des arômes	12	2,5	0,5	Eaux aromatisées avec des	16	3,3	0,5	Eaux aromatisées avec des	48	10	2

+sucre				arômes +sucre				arômes +sucre			
Eaux aromatisées avec du jus de fruit +sucre	52	12,5	2,5	Eaux aromatisées avec du jus de fruit +sucre	69	16,5	3,3	Eaux aromatisées avec du jus de fruit +sucre	209	50	10
Eaux aromatisées avec du thé + sucre	47	10,5	2	Eaux aromatisées avec du thé + sucre	62	14	3	Eaux aromatisées avec du thé + sucre	187	42	8,5

En moyenne un carré de sucre en morceau pèse 5g.

Les boissons à base d'édulcorants ne contiennent pas de sucre mais des édulcorants souvent décriés. De plus il frustre votre cerveau qui ne reçoit pas de sucre et qui va vous en demander !

Le fanta est fait à base de jus d'orange concentré d'ou le sucre présent dans le Fanta édulcorants