

# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

*2e édition*



*Un challenge personnel,  
une expérience collective*  
**#JuinSansSucresAjoutés**



**MÉMO/QUIZ : COMMENT  
LIRE UNE ÉTIQUETTE ?**

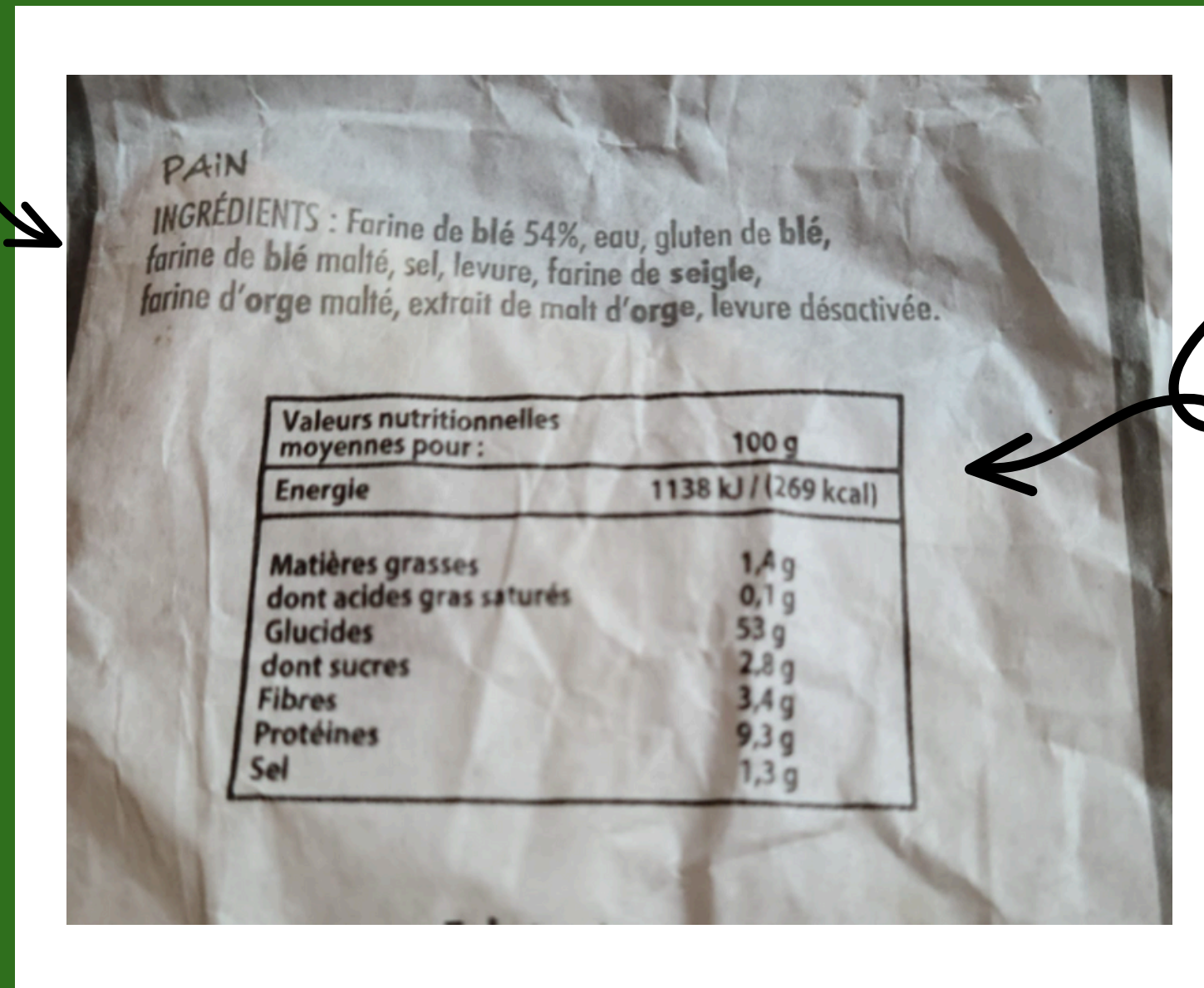
**C'EST DÉCIDÉ,  
JE RELÈVE LE  
DÉFI !**

# Comment repérer les sucres ajoutés sur une étiquette ?

## La liste des ingrédients

Si le mot sucre (ou l'un de ces 52 dérivés) apparaît dans la liste des ingrédients alors ce produit contient des sucres ajoutés.

Si il n'apparaît pas, alors il n'y a pas de sucres ajoutés. C'est le cas pour ce pain.



## Les valeurs nutritionnelles

Il est indiqué que ce produit contient 53 g de glucides dont 2,8 g de sucres.

**Ce pain ne contient pas de sucres ajoutés**, il s'agit donc des sucres naturellement présents dans les céréales utilisées pour sa fabrication.

**#JuinSansSucresAjoutés**



# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?



## Composition

### Ingrédients:

*Carottes râpées 80 % ; eau ; huile de colza ; ciboulette 2 % ; \*jus de citron à base de concentré 1,7 % ; moutarde (eau, graines de moutarde, vinaigre, sel) ; sucre ; vinaigre ; poivre ; ail ; sel ; amidon modifié de pomme de terre ; épaississant : gomme xanthane ; conservateur : E202. Traces de céleri.*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 310 kJ (75 kcal)

Matières grasses : 4,5 g

dont acides gras saturés : 0,3 g

Glucides : 6,1 g

dont sucres : 5,4 g

Fibres alimentaires : 2,9 g

Protéines : 1,0 g

Sel : 0,30 g

**#JuinSansSucresAjoutés**

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?

## Composition

### Ingrédients:

*Viande bovine origine France 75%, eau, protéine de pois réhydratée 3,5%, fibre végétale, vinaigre d'alcool, arômes naturels, dextrose, amidon, betterave rouge réhydratée, sel, poivre.*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 870 kJ (209 kcal)

Matières grasses : 15 g

dont acides gras saturés : 6,5 g

Glucides : 1,7 g

dont sucres : 0,5 g

Protéines : 16 g

Sel : 0,40 g



#JuinSansSucresAjoutés



# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?



## Composition

### Ingrédients:

*Amidons (maïs et pomme de terre), huile de tournesol, pommes de terre en poudre 21%, farine de BLE, chapelure de BLE, sucre, sels, fibres de maïs, arôme naturel, fromages en poudre (LAIT), lactosérum en poudre (LAIT), paprika, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras (origine : végétale).*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 2071 kJ (495 kcal)

Matières grasses : 25 g

dont acides gras saturés : 3 g

Glucides : 60 g

dont sucres : 3,1 g

Protéines : 4,7 g

Sel : 1,8 g

**#JuinSansSucresAjoutés**

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?

## Composition

### Ingrédients:

*Mais doux en grains sans OGM, eau, sucre, sel.*



### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 425 kJ (101 kcal)

Matières grasses : 1,1 g

dont acides gras saturés : 0,2 g

Glucides : 19,1 g

dont sucres : 4 g

Fibres alimentaires : 2,1 g

Protéines : 2,5 g

Sel : 0,4 g

#JuinSansSucresAjoutés

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?



## Composition

### Ingrédients:

*Huile de colza, eau, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), jaune d'ŒUF de poules élevées en plein air origine France 5,1%, sel, sucre, arômes, épaississant : gomme xanthane, colorants : lutéine et extrait de paprika.*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 2711 kJ (648 kcal)  
Matières grasses : 70 g  
dont acides gras saturés : 5,6 g  
Glucides : 1,6 g  
dont sucres : 1,5 g  
Protéines : 1,2 g  
Sel : 1,8 g

**#JuinSansSucresAjoutés**



# Réponses



OUI



OUI



OUI



OUI



OUI

#JuinSansSucresAjoutés



# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

*2e édition*

#JuinSansSucresAjoutés



**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**  
🌐 [juinsanssucresajoutes.org](https://juinsanssucresajoutes.org)



**sos hépatites**  
Hépatites & Maladies du foie

