

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

3^e édition

**C'EST REPARTI
POUR UN TOUR !**



*Un challenge personnel,
une expérience collective*
#JuinSansSucresAjoutés

**MÉMO : LES
SUCRES
À PRIVILÉGIER
ET À ÉVITER**

Les sucres à **privilégier*** pendant #JuinSansSucresAjoutés

**Il est difficile de résumer sur une seule image tous les sucres à privilégier.*

N'hésitez pas à nous suivre sur le groupe Facebook JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS pour en savoir plus



1) Les fruits

2) Les légumes



3) Les céréales

4) Les légumineuses



5) Les préparations maison sans sucres ajoutés



6) Les produits laitiers

Les sucres naturellement présents



#JuinSansSucresAjoutés

Les sucres ajoutés à **éviter** pendant #JuinSansSucresAjoutés

1) Les confiseries



3) Les glaces industrielles



2) Les biscuits et gâteaux industriels



4) Les desserts industriels



5) L'alcool



7) Le chocolat blanc ou au lait



6) Le sucre sous toutes ces formes (y compris les édulcorants naturels ou chimique)



8) Les préparations maisons avec du sucre ajouté



**Les
sucres
ajoutés**



#JuinSansSucresAjoutés

Pour les experts, voici la liste de tous les noms des sucres cachés dans les préparations industrielles

1) Les sucres sous ses différentes formes

1. Sucre blanc (bien sûr, jusque-là c'est facile !)
2. Sucre de canne
3. Sucre de betterave
4. Sucre brut
5. Sucre en poudre
6. Sucre inverti
7. Cassonade
8. Caramel

4) La canne à sucre et ses dérivés

1. Canne à sucre
2. Jus de canne à sucre
3. Jus de canne évaporé
4. Sucre de canne
5. Sucanat (=sucre de canne complet)

3) Les noms en « ose »

Tous les noms qui finissent en « ose » sont des sucres :

1. Dextrose
2. Fructose
3. Galactose
4. Glucose
5. Lactose
6. Maltose
7. Saccharose
8. Xylose

5) Les p'tits malins

1. Amidon
2. Amidon modifié
3. Amidon génétiquement modifié
4. Dextrine
5. Dextrane
6. Extrait de malt d'orge
7. Maltodextrine
8. Malt diastasique
9. Mélasse



2) Tous les sirops

1. Sirop
2. Sirop d'agave
3. Sirop d'amidon
4. Sirop de canne à sucre évaporé
5. Sirop de caroube
6. Sirop de datte
7. Sirop d'érable
8. Sirop de glucose
9. Sirop de fructose
10. Sirop de glucose-fructose
11. Sirop de froment (=sirop de blé)
12. Sirop de maïs
13. Sirop de maïs à haute teneur en fructose
14. Sirop de malt
15. Sirop de riz
16. Sirop de sorgho

6) Les sucres naturels

1. Agave
2. Sirop d'agave
3. Nectar d'agave
4. Érable
5. Sirop d'érable
6. Miel

Source :
Docteur bonne bouffe

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

3^e édition

#JuinSansSucresAjoutés



POUR PLUS D'INFORMATIONS :

 juinsanssucresajoutes.org

 SOS hépatites

Hépatites & Maladies du foie



en partenariat avec :

 ELPA
European Liver
Patients' Association

 ANGH

 SKEZI