

# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

*3<sup>e</sup> édition*

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



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

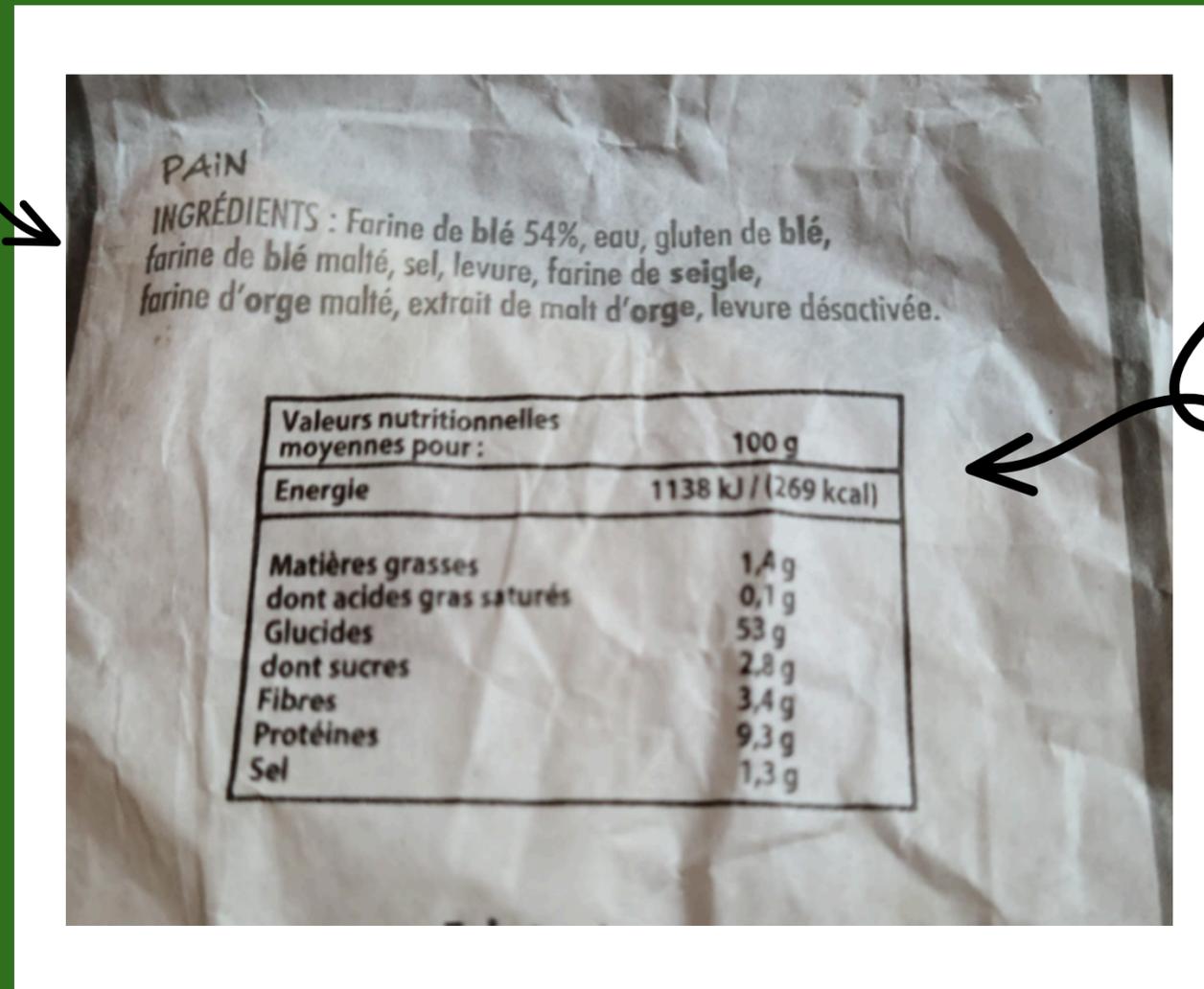
**MÉMO/QUIZ :  
COMMENT  
LIRE UNE  
ÉTIQUETTE ?**

# Comment repérer les sucres ajoutés sur une étiquette ?

## La liste des ingrédients

Si le mot sucre (ou l'un de ses 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:

*eau, sucre, vinaigre de vin blanc, purée de tomates double-concentrée, mélasse, amidon modifié de maïs, sel, sauce Worcestershire (eau, sirop de glucose, vinaigre de malt d'ORGE, sucre, sel, arômes, extrait d'oignon, ANCHOIS, jus de citron concentré, épices, herbes, ail en poudre), huile de colza, épices, arôme de fumée, farine de MOUTARDE, oignon fumé en poudre, conservateur : acide sorbique, épaississant : gomme xanthane, arôme.*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 559 kJ (133 kcal)

Matières grasses : 0,7 g

dont acides gras saturés : <0,1 g

Glucides : 30 g

dont sucres : 26 g

Protéines : 0,7 g

Sel : 1,6 g

**#JuinSansSucresAjoutés**

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?



## Composition

### Ingrédients:

*viande de porc 97% (origine France), sel, sirop de glucose, arômes naturels, épices, sucre. Boyau naturel de mouton.*

### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 896 kJ (216 kcal)

Matières grasses : 16 g

dont acides gras saturés : 6.1 g

Glucides : 0.9 g

dont sucres : 0.9 g

Fibres alimentaires : 0.5 g

Protéines : 17 g

Sel : 1.7 g

#JuinSansSucresAjoutés

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?



## Composition

### Ingrédients:

*fécule de pomme de terre, sel, sirop de glucose, volaille 8,8% : extrait de poulet 6,9%, viande de poule, graisse de poulet ; sucre, farine de BLE, extrait de levure, arômes (CELERI), oignon 3,2%, poivre blanc, antioxydant : extraits de romarin. Peut contenir : OEUFS, LAIT, MOUTARDE, SOJA.*

### Valeurs nutritionnelles (100 mL) :

Énergie : 36 kJ (9 kcal)

Matières grasses : 0.5 g

dont acides gras saturés : 0.1 g

Glucides : 1.7 g

dont sucres : 0.5 g

Fibres alimentaires : 0.5 g

Protéines : 0.5 g

Sel : 0.46 g

**#JuinSansSucresAjoutés**

# Ce produit contient-il des sucres ajoutés ?

## Composition

### Ingrédients:

Farine de BLÉ 95 %, levure, huile de palme, sirop de glucose-fructose, sel, amidon de BLÉ, agent de traitement de la farine (acide ascorbique). PEUT CONTENIR LAIT.



### Valeurs nutritionnelles (100 g) :

Énergie : 1708 kJ (405 kcal)

Matières grasses : 7.7 g

dont acides gras saturés : 3.5 g

Glucides : 70 g

dont sucres : 4.6 g

Firbes alimentaires : 4.3 g

Protéines : 12 g

Sel : 1.6 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**

# Réponses



OUI



OUI



OUI



OUI



OUI

**Eh oui, tous ces produits contiennent du sucre ou des sucres.** Dans la sauce barbecue, le sucre est même le premier ingrédient, après l'eau, et avant la sauce tomate ! Il s'ajoute aux autres sucres que sont la mélasse et le sirop de glucose : un vrai cocktail de sucres !

**#JuinSansSucresAjoutés**

# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

3<sup>e</sup> édition

#JuinSansSucresAjoutés



**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**

 [juinsanssucresajoutes.org](https://juinsanssucresajoutes.org)



Hépatites & Maladies du foie

