

Est-ce que vous buvez du sucre ?

De nombreuses boissons contiennent beaucoup plus de sucre que vous ne le pensez. Utilisez ce document pour en savoir plus sur la teneur en sucre de différentes boissons.

Explication :

Taille mesurée en onces liquides (fl oz)

1 morceau de sucre = 3 grammes (g)

1 gramme de sucre = 1/4 de cuillère à café (cc)



Jus de pomme Simply

Taille : 11,5 fl oz

40 g de sucre

10 cuillères à café



Jus d'orange Tropicana

Taille : 12 fl oz

34 g de sucre

8,5 cuillères à café



Tropicana Cranberry

Taille : 12 fl oz

41 g de sucre

10,25 cuillères à café



Jus Red Machine Naked

Taille : 15,2 fl oz

48 g de sucre

12 cuillères à café



Gatorade Orange

Taille : 28 fl oz

48 g de sucre

12 cuillères à café



Eau vitaminée Orange

Taille : 20 fl oz

27 g de sucre

6,75 cuillères à café



Capri Sun Fruit Punch

Taille : 6 fl oz

13 g de sucre

3,25 cuillères à café



Orange KoolAid (sucre ajouté)

Taille : 12 fl oz

38 g de sucre

9,5 cuillères à café



Thé glacé Arizona au citron

Taille : 20 fl oz

59 g de sucre

14,75 cuillères à café



Thé glacé Snapple au citron

Taille : 16 fl oz

36 g de sucre

9 cuillères
à café

Taille : 32 fl oz

73 g de sucre

18,25 cuillères
à café



Boisson énergisante Red Bull

Taille : 8,4 fl oz

27 g de sucre

6,75 cuillères
à café

Taille : 12 fl oz

38 g de sucre

9,5 cuillères
à café



Coca-Cola classique (canette et bouteille)

Taille : 12 fl oz

39 g de sucre

9,75 cuillères
à café

Taille : 20 fl oz

65 g de sucre

16,25 cuillères
à café



Schweppes au gingembre (canette et bouteille)

Taille : 12 fl oz

33 g de sucre

8,25 cuillères
à café

Taille : 20 fl oz

54 g de sucre

13,5 cuillères
à café



Conseils pour réduire votre consommation de boissons sucrées :

- **Buvez beaucoup d'eau.** L'eau est naturellement sans sucre ! Si vous avez envie de bulles, essayez l'eau gazeuse. Si vous voulez du goût dans votre eau, testez la recette de l'eau infusée au basilic et aux fraises dans notre livre de cuisine CHN Eats !
- **Choisissez du lait sans matières grasses ou du lait 1%** plutôt que du lait entier. Le lait est bon pour vos os et contient plein de nutriments qui vous aident à rester en bonne santé.
- **Mangez des fruits entiers** plutôt que de boire des jus de fruits. Les fruits entiers sont meilleurs pour la santé et contiennent des fibres.
- **Évitez les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes.** Elles sont riches en sucre et contiennent souvent beaucoup de caféine. Pour rester hydraté, buvez juste de l'eau.
- **Commandez des boissons sucrées de plus petite taille.** Vous pouvez réduire la quantité de sucre que vous consommez et économiser un peu d'argent en même temps !