















# Le sucre et une alimentation saine

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que les adultes et les enfants réduisent leur consommation quotidienne de sucre ajouté à moins de 10 % de leur apport énergétique total.

**Cela équivaut à 50 grammes de sucre ajouté par jour!\***

Quand on parle de « **sucre ajouté** », on fait référence aux monosaccharides (des glucides formés d'une seule molécule comme le glucose, le galactose et le fructose) et aux disaccharides (p. ex. le sucre de table) qui sont ajoutés aux aliments par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, en plus des sucres qui sont naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruit. Ceci n'inclut pas les sucres naturels dans les fruits et légumes entiers, le lait et les grains entiers!

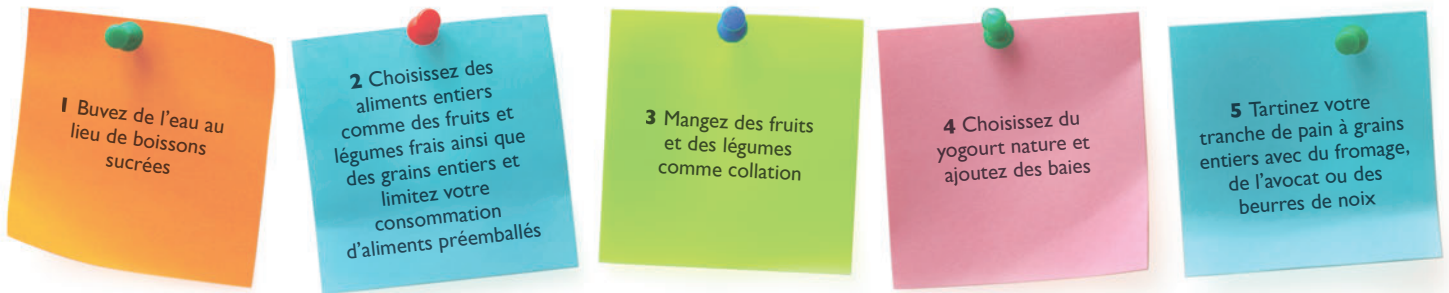
## À quoi ressemble 50 g de sucre ajouté?

EXEMPLE	SUCRE AJOUTÉ
 Barre de chocolat (40 g)	20 g 
 Yogourt aromatisé au fruit (175 g ou $\frac{3}{4}$ de tasse)	14 g 
 Céréales sucrées (30 g)	5 à 20 g 
 Confitures et gelées (1 cuillère à table)	8 g 
 Miel (1 cuillère à table)	18 g 
 Jus de fruit à 100 % et boissons fruitées (1 tasse)	28 g 
 Boissons gazeuses (1 cannette/355 ml)	38 g 

Réduire davantage votre consommation de sucre ajouté à moins de 5 % ou environ 25 grammes par jour\* offrirait des avantages supplémentaires pour votre santé. Les aliments qui contiennent des sucres ajoutés sont le plus souvent moins nutritifs.

\* Grammes de sucre calculés sur la base d'un homme ayant un régime alimentaire de 2 000 calories par jour. Le sucre ajouté est une moyenne provenant du Fichier canadien sur les éléments nutritifs de 2015.

## 5 façons de réduire les sucres ajoutés



Réduisez considérablement la teneur en sucre ajouté de vos repas en substituant seulement certains aliments. Voici deux échantillons de menus avec une différence d'environ 50 grammes de sucre ajouté.

Plutôt que cela...

### MENU 1

*Environ 56 g de sucre ajouté*

- $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt additionné de fruits avec bleuets et avoine
- Salade d'épinard avec avocat, poivron rouge, mozzarella et vinaigrette balsamique faite maison
- Sandwich au thon sur du pain à grains entiers, avec tomate et laitue
- 1 tasse de jus de pomme
- Pomme avec beurre d'arachide naturel
- $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt additionné de fruits
- Poulet rôti avec riz brun, champignons et brocolis
- Salade avec laitue, carottes râpées, avocat et vinaigrette balsamique faite maison
- Lait écrémé (1 %)
- Pita au blé entier (6 po ou 15,24 cm de diamètre) avec houmous

Choisissez ceci...

### MENU 2

*Environ 6 g de sucre ajouté*

- $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt nature avec bleuets et avoine
- Salade d'épinard avec avocat, poivron rouge, mozzarella et vinaigrette balsamique faite maison
- Sandwich au thon sur du pain à grains entiers, avec tomate et laitue
- $\frac{1}{2}$  tasse de fraises avec  $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt nature
- Pomme avec beurre d'arachide naturel
- Biscuit à la farine d'avoine de taille moyenne et sans garniture
- Poulet rôti avec riz brun, champignons et brocolis
- Salade avec laitue, carottes râpées, avocat et vinaigrette balsamique faite maison
- Lait écrémé (1 %)
- Pita au blé entier (6 po ou 15,24 cm de diamètre) avec houmous