

Quid des boissons sucrées

Café froid
230 ml



Thé froid
500 ml



Boisson sucrée
500 ml



Lait
chocolaté
250 ml



Boisson
énergisante
250 ml



Eau
aromatisée
citron 750 ml



Soda
500 ml



Boisson à base
de jus de fruit
200 ml



Yogourt
liquide
500 ml



Combien de carrés par jour?

RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRE
DE L'OMS



La meilleure
boisson c'est l'eau !
Boire une boisson sucrée
doit rester occasionnel,
faites-le avec un plaisir
tout particulier.

ADULTES
max. 12 sucres



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



diabètevalais
diabeteswallis

Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

www.fourchetteverte.ch

