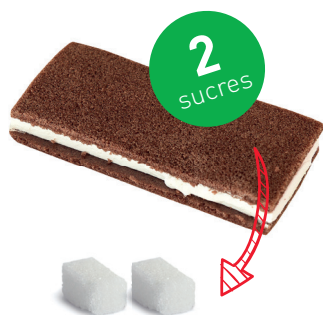


Un p'tit creux ?

Les produits sucrés sont à consommer avec modération...
Sinon, pensez aux fruits, légumes ou autres produits
sans sucres ajoutés.

Tranche
au lait



Barre de
chocolat au lait
21 g



Séré
aux fruits
125 g



Paquet
de céréales
25 g



Crêpe
au chocolat



Rangée
de chocolat
17 g



Barre
de céréales
20 g



Barre
chocolatée
au caramel
6 sucres



Biscuit
au chocolat
46 g



Yogourt
Mocca
180 g



Recommandations
journalière de l'OMS

ADULTES
max. 12 sucres

