



# Le sucre : trop c'est trop!

Boissons (Format habituel)	Quantité de sucre ajouté* Par contenant	Cuillerées à thé de sucre ajouté* Par contenant
Boisson gazeuse ordinaire (591 mL)	68 g	17 c. à t.
Boisson aux fruits (591 mL)	53 g	14 c. à t.
Boisson énergisante (473 mL)	46 g	12 c. à t.
Boisson pour sportifs (710 mL)	40 g	10 c. à t.
Cappuccino glacé (515 mL)	37 g	9 c. à t.
Thé glacé (591 mL)	33 g	8 c. à t.
Eau vitaminée (591 mL)	32 g	8 c. à t.
Jus de fruits purs à 100 % (200 mL)	20 g	5 c. à t.
Lait au chocolat (237 mL)	13 g	3 c. à t.
Lait (237 mL)	0 g	0 c. à t.
Eau	0 g	0 c. à t.



**Eat Well. Be Active. Feel Good.**

**Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!**

Les enfants âgés de 7 à 13 ans ne devraient pas consommer plus de **10 cuillerées à thé** de sucre ajouté\* par jour. Les adultes devraient se limiter à **13 cuillerées à thé** de sucre ajouté\* par jour.

\* Les sucres ajoutés sont des sucres ajoutés lors de la transformation des aliments et des boissons. Cela comprend aussi le sucre contenu dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits.