



# Alimentation

## Manger et boire léger

### Comment choisir ses aliments ?

les aliments apportent des quantités différentes de sucres et de graisses

|   |   | Sucre   | Sucre du fruit  | Cuillère à soupe d'huile  |
|---|---|---|---|---|
|    | Pain  |   |   |   |
|    | Cuillère à café de pâte à tartiner (noisette et chocolat) |    |   |    |
|    | Barre chocolatée  |    |   |    |
|   | 2 biscuits fourrés au chocolat                            |   |   |    |
|  | Pain aux raisins  |  |   |  |
|  | Petit paquet de cacahuètes 60g                            |   |   |  |
|  | Petit paquet de chips 100 g                               |   |   |  |
|  | Bonbon  |  |   |   |
|  | Eau nature  |   |   |   |
|  | Infusion, thé, café... sans sucre ajouté                  |   |   |   |
|  | Verre de sirop 200 ml                                     |  |   |   |
|  | Verre de jus de fruits 200 ml                             |   |  |   |
|  | Verre de soda 200 ml                                      |  |   |   |
|  | Canette de soda 33 cl                                     |  |   |   |

**Bon à savoir :** Le sucre du fruit (fructose) apporte autant de calories que le sucre blanc. Dans un verre de jus de fruits, il y a l'équivalent en sucre de 2 à 3 fruits, il est donc préférable d'en consommer un demi verre pour limiter l'apport en sucre.





## Que penser des produits light ou allégés ?

Ils sont souvent chers.

Certains **aliments** sont allégés en sucre mais enrichis en matière grasse : c'est le cas par exemple du chocolat light. Pour d'autres aliments la différence d'apport calorique est négligeable : c'est le cas du potage à 0%, du yaourt nature classique.

De plus, on est parfois tenté d'en manger davantage. Pour éviter ces pièges, il faut bien lire les étiquettes et comparer l'apport calorique à celui d'un produit équivalent, ou opter pour des produits plus simples.

Les **boissons** light permettent de remplacer les boissons riches en sucre. L'idéal est de les consommer occasionnellement, pour pouvoir aussi apprécier d'autres boissons.

La teneur en sucre des eaux aromatisées varie selon les marques. Il est important de bien lire les étiquettes. Les eaux aromatisées sont transparentes mais ce n'est pas que de l'eau !

### Remarque :

Les teneurs en sucre et en graisse sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de la marque, de la nature de l'aliment...