



Combien de morceaux de sucre les boissons contiennent-elles?

En Suisse, nous consommons trop de sucres ajoutés. Un maximum de 50 g de sucres ajoutés par jour est recommandé pour les adultes. Cela correspond à environ 12,5 morceaux de sucre.

750 ml d'eau minérale aromatisée **9 morceaux**



355 ml de boisson énergétique **10 morceaux**



500 ml de thé froid **10 morceaux**



750 ml de boisson sportive **11 morceaux**



500 ml de boisson au cola **13 morceaux**



Alternatives:

Eau et thé non sucré **0 morceau**



 = 4 g

Valeurs moyennes.