



L'ÉTÉ : SAISON SUCRÉE !

L'été est la saison des salades composées, des barbecues mais aussi des aliments sucrés. Il fait chaud, on est en vacances et on se fait plaisir mais attention à limiter votre consommation de sucre : les glaces et les sodas la feront monter en flèche !

Petit rappel pour mieux contrôler sa consommation de sucre :

1/ Le sucre n'est pas un élément nutritionnel essentiel : il existe uniquement pour le plaisir !

2/ En moyenne, notre consommation de sucre journalière ne doit pas excéder 10% de nos apports soit 40/50 g de sucre = 8/10 morceaux de sucre

3/ Faisons les comptes :

2 boules de glace = 35 g de sucre soit 7 morceaux de sucre

2 boules de sorbet = c'est pareil que la glace ! Et ouais !

Un cône ou bâtonnet = 20 g de sucre soit 5 morceaux de sucre

Une canette de soda = 35 g de sucre soit 7 morceaux de sucre

Rajoutez à cela tous les sucres cachés dans certains aliments et vous explosez le compteur !

Moralité : « plaisirs sucrés parcimonieux, esprit et corps harmonieux ! »

PLAISIRS SUCRES A LIMITER

Quelques points de repère sucrés pour mieux passer l'été !

AMELIE REMILI

Diététicienne

07.68.34.02.55

remili.dieteticienne@gmail.com

www.dieteticienne-nantes.com

Facebook : @remilidieteticienne

