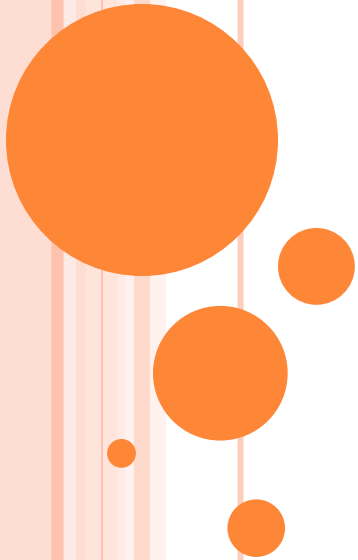




Association Vosgienne des Réseaux de Santé

ZOOM SUR LES SUCRES ET LES GRAISSES



A VOTRE AVIS QUELLE QUANTITÉ DE SUCRES?



Dans 1 pomme :



Dans 200g de pâtes:



Dans 40g de pain:



Dans 3 pommes de terre:



1 morceau de sucre = 5 g de sucres



QUELQUES EQUIVALENCES

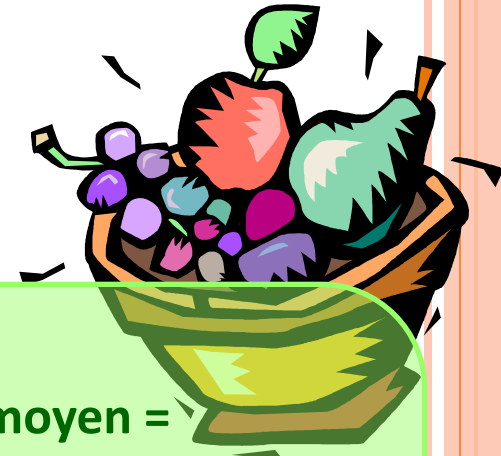


**100g de féculents cuits =
20g de glucides**

2 pommes de terre moyenne,
2 cuillères à soupe de purée,
3 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule
3 cuillères à soupe de légumes secs

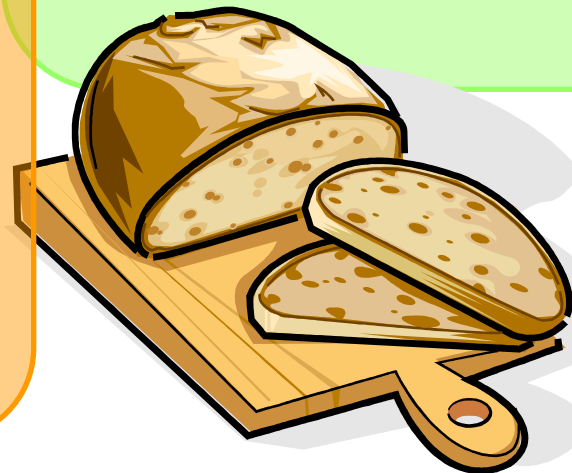
**40g de pain =
20g de glucides**

1/6 baguette, 1/8 de gros pain, 2
tranches de pain tranché, 1 tranche de
pain de mie, 3 biscottes, 1 petit pain au
lait, 4 petits beurres



**1 fruit moyen =
20g de glucides**

1 orange, 1 banane, 1 pomme, 1 poire, ½
pampleousse, 2 kiwis, 2 à 3 clémentines,
1 petite grappe de raisin, ¼ melon, 3
abricots frais ou secs, 100g de compote
sans sucres ajoutés, 200 ml de jus d'orange
100% pur jus s/sucres ajoutés...



Toutes les Matières Grasses d'ajout apportent-elle la même quantité de lipides ?



Les lipides , les choisir et les limiter...

1 càs



= 10 grammes = 90kcal



Les lipides , les choisir et les limiter...



10 grammes = 90kcal



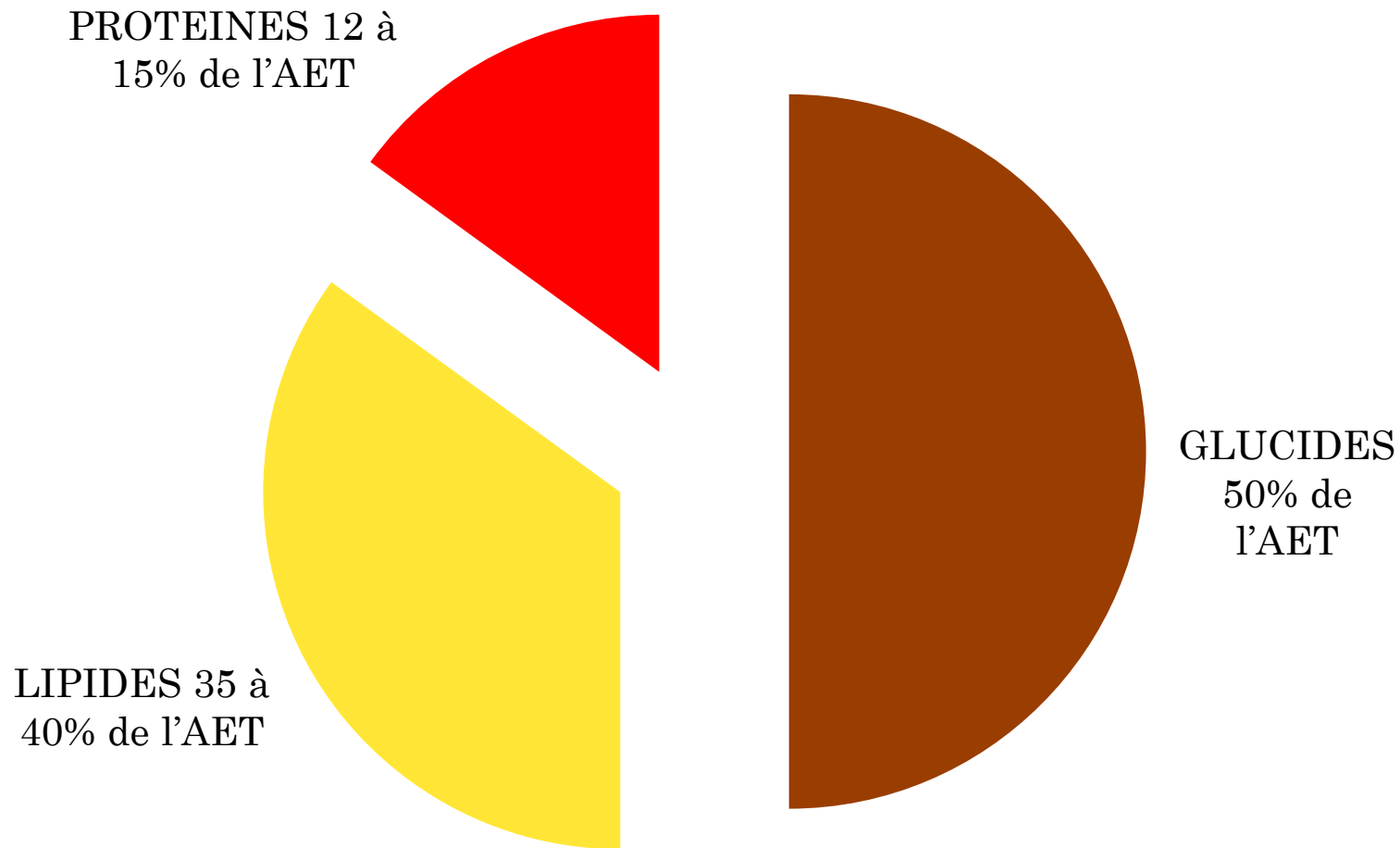
10 g de lipides
= 90 kcal



$\frac{1}{2}$
merguez



Place des sucres et des graisses dans l'alimentation



AET : Apport Energétique Total