

Pour évaluer la quantité de sucre que vous consommez annuellement, notez chaque jour pendant 7 jours les aliments sucrés que vous consommez.
 Exemple : un café par jour avec 1 cuillère à café de sucre, notez 5 dans la colonne
 2 cafés par jour avec 2 cuillères à café de sucre, notez 20 dans la colonne.
 Additionnez la quantité consommée sur 7 jours puis x par 56 et /1000.
 Vous obtiendrez alors votre consommation annuelle en kg.

Aliments contenant des sucres rapides	sucre	J1	J2	J3	J4	J5	J6
1 cuillère à café de sucre	5						
1 cuillère à café miel	4						
1 cuillère à café confiture	3						
1 cuillère à café nutella	3						
1 cuillère à soupe sucre	10						
1 cuillère à soupe miel	8						
1 cuillère à soupe confiture	6						
1 cuillère à soupe nutella	6						
1 verre ou 1 brique de jus de fruit 20 cl	20						
1 verre ou 1 brique de jus de raisin 20 cl	30						
coca 33 cl	35						
orangina 33 cl	33						
sprite, thé glacé, limonade, fanta 33 cl	20						
schweppes 33 cl	15						
sirop à l'eau 20 cl	20						
2 boules de glaces	20						
1 cornet glacé chocolat	20						
1 floop 125 ml	30						
yaourt fruits 125 g	16						
yaourt sucré antilles	16						
crème choco 125 g	20						
petit gervais 60 g	11						
yop 250 ml (petit)	35						
compote sans sucre	10						
compote allégée	13						
compote sucrée	17						
1 verre lait chocolaté ou brique 20 cl	22						
lait concentré sucré 10 cl	60						
1 pain au lait	4						
1 pain au chocolat	7						
2 madeleines longues	10						
1 tranche de pain de mie	3						
1 gauffre sucrée	15						
1 tranche de pain brioché	7						
1 part 4 quart ou savane 50 g	13						
1 portion 30 g céréales sucrées	10						
1 portion 30 g pétales riz et blé soufflés	6						
1 gâteau savane 27 g	10						
1 choco BN 20 g	6						
1 sachet oréo 11 g	4						

2 princes choco	8								
1 sachet de 8 gaufrettes fraises 40 g	15								
1 barre chocolatée (mars, lion ...) 45 g	25								
1 brownie 30 g	11								
1 galette bretonne	2								
6 barquettes abricots 40 g	20								
1 spéculos	3								
1 bonbon	4								
1 carré chocolat au lait	6								
1 carré chocolat noir 70 %	3								
1 barquette de fruits au sirop 113 g	15								
1 pain hamburger	8								
1 portion de fruit frais 150 g	15								
1 poignée de fruits séchés 30 g	20								
1 verre de vin rouge sec 25 cl	1								
1 verre de vin rosé pétillant 25 cl	5								
1 verre de cidre 25 cl	7								
1 apéro type morito	7								
1 apéro type pina colada	15								
1 coupe de champagne brut	2								
1 coupe de champagne sec	5								
1 coupe de champagne demi-sec	8								

TOTAL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CONSOMMATION ANNUELLE DE SUCRE en kilo