

• Les sucres à privilégier **pendant #juinsanssucresajoutés

**Il est difficile de résumer sur une seule image tous les sucres à privilégier. N'hésiter pas à nous suivre sur le groupe Facebook JUIN SANS SUCRES AJOUTES 2023 pour en savoir plus.

#1 Les fruits



#2 Les légumes



#3 Les céréales



Les sucres naturellement présents

#6 Les produits laitiers



#5 les préparations maison sans sucres ajoutés



#4 Les légumineuses



• Les sucres ajoutés à éviter pendant #juinsanssucresajoutés

#1 Les confiseries



#2 les biscuits et gâteaux industriels



#3 les glaces industrielles



#4 les desserts industriels



Les sucres ajoutés



#8 les préparations maison avec du sucre ajouté



#6 le sucre sous toutes ces formes (y compris les édulcorants naturels ou chimique)



#7 le chocolat blanc ou au lait



#5 l'alcool



Pour les experts, voici la liste de tous les noms des sucres cachés dans les préparations industrielles

#2 Tous les sirops

1. Sirop,
2. Sirop d'agave,
3. Sirop d'amidon,
4. Sirop de canne à sucre évaporé,
5. Sirop de caroube,
6. Sirop de datte
7. Sirop d'érable
8. Sirop de glucose
9. Sirop de fructose,
10. Sirop de glucose-fructose
11. Sirop de froment (=sirop de blé),
12. Sirop de maïs
13. Sirop de maïs à haute teneur en fructose
14. Sirop de malt,
15. Sirop de riz,
16. Sirop de sorgho...

#3 Les noms en "ose"

Tous les noms qui finissent en "ose" sont des sucres :

1. Dextrose,
2. Fructose,
3. Galactose,
4. Glucose,
5. Lactose,
6. Maltose,
7. Saccharose
8. Xylose...

#4 La canne à sucre et ses dérivés

1. Canne à sucre,
2. Jus de canne à sucre,
3. Jus de canne évaporé,
4. Sucre de canne,
5. Sucanat (=sucre de canne complet)...

#5 Les p'tits malins

1. Amidon
2. Amidon modifié
3. Amidon génétiquement modifié
4. Dextrine
5. Dextrans
6. Extrait de malt d'orge
7. Maltodextrine
8. Malt diastasique
9. Mélasse

#1 Les sucres sous ses différentes formes

1. Sucre (bien sûr! Jusque là c'est facile !),
2. Sucre de canne,
3. Sucre de betterave
4. Sucre brut,
5. Sucre en poudre,
6. Sucre inverti,
7. Cassonade,
8. Caramel,

#6 Les sucres naturels

1. Agave
2. Sirop d'agave
3. Nectar d'agave
4. Érable
5. Sirop d'érable
6. Miel

