

# Quid des boissons sucrées

Café froid  
230 ml



Thé froid  
500 ml



Boisson sucrée  
500 ml



Lait  
chocolaté  
250 ml



Boisson  
énergisante  
250 ml



Eau  
aromatisée  
citron 750 ml



Soda  
500 ml



Boisson à base  
de jus de fruit  
200 ml




Yogourt  
liquide  
500 ml



Combien de carrés par jour?

RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRE  
DE L'OMS



La meilleure  
boisson c'est l'eau !  
Boire une boisson sucrée  
doit rester occasionnel,  
faites-le avec un plaisir  
tout particulier.

ADULTES  
max. 12 sucres



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



diabètevalais  
diabeteswallis

Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

