

### Le sucre en poudre, de rajout :

1 stick de sucre (pèse entre 4 et 5 g.)	4 à 5 g.
1 grand sachet de sucre	10 g.
1 cuillère à café de sucre en poudre	5 g.



### Les confiseries

10 g. de bonbon « dur »	7 à 8 g.
10 g. caramel mou	6 g.
3 chewing gums dragées (environ 3 g.)	2 g.
Bonbons gélifiés (1 petit sachet de 40 g.)	27 g.
1 bâton de pâte de fruit (30 g.)	22 g.
2 chamalows (10 g.)	7 g.
1 sucette (environ 12 g.)	9 g.
1 dragée amande (10 g.)	8 g.
1 petit nougat (10 g. pièce)	6 g.



## Produits sucrés pour les tartines, ou autres

1 barquette de miel (20 g.) soit 2 cuillères à café rases	16 g.
1 barquette de confiture standard 30 g. (= 3 cuillères à café rases) :	17 g.
Confiture de lait (30 g.)	16 g.
Pâte à tartiner au chocolat (2 cuillères à café ou 1 barquette de 15 g.)	8 g.



## Les différents chocolats et barres chocolatées

10 g. de chocolat blanc apportent	6 g.
10 g. de chocolat au lait apportent	5 g.
10 g. de chocolat noir à 70% de cacao apportent	3 g.
1 barre noix de coco enrobée de chocolat (51 g. pièce)	6 g. (+ 12 g. lipides)
1 barre chocolatée biscuitée (50 g. pièce)	23 g. (+ 14 g. lipides)
1 barre chocolatée enrobée, non biscuitée (51 g. pièce)	30 g. (+ 12 g. de lipides)
1 rocher chocolat fourré praliné (35 g. pièce)	17 g.



## Les glaces, sorbets et compagnie

1 barre glacée chocolatée (42 g. pièce environ)	12 g.
1 glace type sundae (environ 150 g.)	39 à 42 g.
1 glace à l'eau (environ 40 g. pièce)	8 g.
1 glace/crème glacée bâtonnet enrobée de chocolat (environ 75 g. pièce)	21 g. (+ 14 g. de lipides)
1 glace type cône vanille (environ 70 g. pièce)	18 g. (+ 9 g. de lipides)
Crème glacée en bac/vrac (2 boules = 50 g. environ)	11 g. (+ 5 g. de lipides)
Sorbet en bac/vrac (2 boules = 65 g. environ)	16 g.



## Les laitages sucrés

Crème dessert à la vanille (1 pot de 115 g.)	17 g.
Crème dessert au chocolat (1 pot de 115 g.)	19 g.
Ile flottante rayon frais (1 pot de 100 g.)	19 g.
Liégeois/viennois frais chocolat/ vanille/café (1 pot de 100 g.)	16 g. (+ 6 g. de lipides)
1 yaourt aromatisé (pot de 125 g.)	15 g.
1 yaourt aux fruits (pot de 125 g.)	17 g.
1 lait gélifié nappé au caramel (pot de 100 g.)	16 g.
1 pot de mousse au chocolat – rayon frais (pot de 50 g.)	10 g.



## Les boissons sucrées

Soda, un grand verre (300 ml) ou une canette apportent	environ 27 à 30 g.
Limonade (1 grand verre de 300 ml)	25 g.
Diabolo (limonade + sirop) – 1 grand verre de 300 ml	32 g. 30 à 33 g.
Cola (1 grand verre de 300 ml ou 1 canette de 330 ml)	
Lait aromatisé à la fraise, au chocolat (1 briquette de 200 ml)	20 g.
Boisson énergisante (canette de 250ml)	29 g.
Sirop à l'eau (1 grand verre de 300 ml)	23 g.



## Les biscuits

3 biscuits ronds fourrés au chocolat (3 x 20 g.)	20 g. (+ 10 g. lipides)
3 biscuits nappés au chocolat au lait (1 paquet de 37 g.)	11 g. (+ 9 g. lipides)
3 biscuits type petit beurre (1 paquet de 25 g. environ)	6 g. (+ 3 g. lipides)



### Les fruits cuits et crus (pour comparer)

Abricots au sirop égouttés (100 g.)	16 g.
Abricots frais crus (100 g.)	8 g. (soit 2 fois moins)



### Autres

Ketchup 1 cuillère à soupe (10 à 12 g.)	2 à 2,5 g.
---	------------

