

# LES GLUCIDES DANS LES BOISSONS



## Boissons non sucrées

- » Eaux plates
- » Eaux gazeuses
- » Sodas light (lire l'étiquette de la composition nutritionnelle).

## Boissons aromatisées

Lire l'étiquette de la composition nutritionnelle.

## Boissons sucrées

Les sirops sucrés apportent des glucides. Tous les jus de fruits apportent du sucre, même ceux avec la mention « sans sucre ajouté » ou « pur jus de fruits » car ils contiennent du sucre naturellement apporté par les fruits.

- » 200 ml de jus de fruits 100 % fruits ou de soda sucré : 20 g de glucides
- » 200 ml de nectar ou de jus de raisin : 30 g de glucides
- » 330 ml de soda sucré (1 canette) : 33 g de glucides.

## Boissons alcoolisées

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé et est **à consommer avec modération**. L'alcool est à proscrire pour la femme enceinte.

- » 25 cl de cidre doux : 10 g de glucides
- » 25 cl de cidre brut : 5 g de glucides
- » 25 cl de bière ordinaire : 10 g de glucides
- » 10 cl de vin cuit : 15 g de glucides.

Pour un verre de vin blanc sec ou un verre de vin rouge, on ne compte pas la quantité de glucides qui est négligeable.

Il n'y a pas de glucides dans les alcools forts comme le whisky, la vodka ou le gin.



4 rue de la Brot  
21850 SAINT-APOLLINAIRE  
Tél. 03 80 72 97 17  
diabete@santelysbfc.fr  
www.santelysbfc.fr