



# Comptez votre SUCRE!

## LE DÉFI DES BOISSONS SUCRÉES

Buvez de l'eau!  
C'EST LE MEILLEUR CHOIX!



### Quelle quantité de sucre buvez-vous?

Participez au défi Comptez votre sucre!  
Inscrivez-vous : [www.comptezvotresucre.ca](http://www.comptezvotresucre.ca)

Pour toutes questions, écrivez à :  
[info@comptezvotresucre.ca](mailto:info@comptezvotresucre.ca)

0 cubes



Eau  
750 ml

3 Cubes



Petit yogourt  
à boire  
93 ml

4 cubes



Moyen café  
deux sucres  
425 ml

5 cubes



Jus de fruits  
pur à 100 %  
200 ml

6 cubes



Petit lait  
aromatisé  
250 ml

8 cubes



eau aromatisée  
591 ml

9 cubes



Boisson  
pour sportifs  
591 ml

10 cubes



Thé glacé  
sucré  
695 ml

11 cubes



Moyen  
café au lait  
aromatisé  
475 ml

17 cubes



Frappé  
aux fruits  
495 ml

19 cubes



Boisson  
gazeuse  
591 ml

19 cubes



Boisson  
énergisante  
710 ml

20 cubes



Boisson de  
distributeur  
(grand format)  
730 ml

**Vous ne voyez pas l'une des boissons que vous consommez?  
Jetez un coup d'œil à son étiquette nutritionnelle!**

4 g de sucre = 1 cube

\* L'icône du cœur et de la / seule ou suivie d'une autre icône ou de mots en français sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Concept original rendu possible par une subvention accordée par le gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018. À noter : La quantité de sucre dans les boissons peut varier selon la marque et la saveur.