

SUCRE ET SUCRES : COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE

Réglementairement,
la dénomination **SUCRE** (au singulier)
est **exclusivement réservée au**

SACCHAROSE

extrait de la betterave ou de la canne

Réglementairement,
les **GLUCIDES ALIMENTAIRES***
englobent :

LES AMIDONS

LES SUCRES (mono- ou disaccharides)**

LES POLYOLS

* Règlement UE 1169/2011 pour l'information du consommateur (Règlement INCO).

** Monosaccharides (tels que le glucose, le galactose ou le fructose) et disaccharides (tels que le saccharose, le lactose ou le maltose).

La ligne « **dont sucres** », seule, ne permet pas de savoir s'il y a, ou non, du sucre ajouté.
Les sucres ajoutés sont mentionnés dans la liste des ingrédients.

LES SUCRES DANS LE TABLEAU NUTRITIONNEL



Y figurent :

→ la quantité totale de **GLUCIDES**
(y compris les amidons, les sucres
et les polyols)

→ la ligne « **DONT SUCRES** »
indiquent les sucres naturellement
présents ET ajoutés à l'aliment.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Energie	302 kj (71kcal)
Protéines	0,3 g
Glucides	17,0 g
dont sucres	17,0 g
Lipides	0,2 g
dont saturés	0,0 g
Fibres	1,7 g
Sodium	0,1 g

LES SUCRES DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS



Les ingrédients sont listés par ordre décroissant

SUCRE

Extrait de la canne ou de la
betterave (saccharose).



SIROPS DE GLUCOSE

Issus de l'amidon de maïs ou de blé.



SIROP D'AGAVE



LACTOSE

(extrait de lait)



MIEL

Ingrédients : Pommes 92% -
sucres 8% - antioxydant : acide
ascorbique (= vitamine C)

EXEMPLE :

**DESSERT
FRUITIER**



Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Energie	302 kj (71kcal)
Protéines	0,3 g
Glucides	17,0 g
dont sucres	17,0 g
Lipides	0,2 g
dont saturés	0,0 g
Fibres	1,7 g
Sodium	0,1 g

Ingrédients : Pommes 92% -
sucres 8% - antioxydant : acide
ascorbique (= vitamine C)

Dans cet exemple, la valeur de 17g / 100g correspond à l'ensemble des sucres (glucose, fructose, saccharose) dont 9 g viennent des fruits et 8 g du sucre ajouté (saccharose).