

Comment boivent LES BELGES?

www.EDULCORANTS.eu

Panorama sur base des résultats de la dernière enquête de consommation alimentaire 2014-2015.

Consommation (15-64 ans)

✓ EAU

635 ml/j



2004



820 ml/j



2014

Recommandation:
min 1 l/jour

✓ BOISSONS NON-SUCRÉES

Thé, café (sauf cappuccino), tisane, chicorée, limonade light/zero & eau aromatisée (contenu énergétique ≤ 5 kcal/100 g).



Recommandation: max 500 ml/jour

475 ml/j



2004



420 ml/j



2014

✓ BOISSONS SUCRÉES

Limonade & eau aromatisée (contenu énergétique > 5 kcal/100 g), cappuccino, boissons énergisantes, boissons sportives.



177 ml/j



2004



150 ml/j



2014

✓ BOISSONS ALCOOLISÉES

Toute boisson mélangée avec de l'alcool, vin, champagne, mousseux, bière, alcool fort, cocktail alcoolisé, apéritif.



192 ml/j



2004



162 ml/j

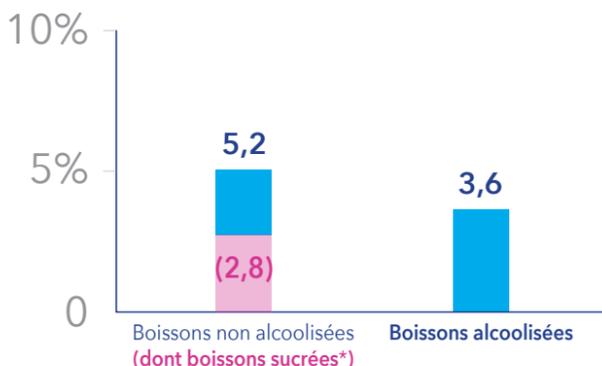


2014

Contribution des boissons aux apports énergétiques (%)

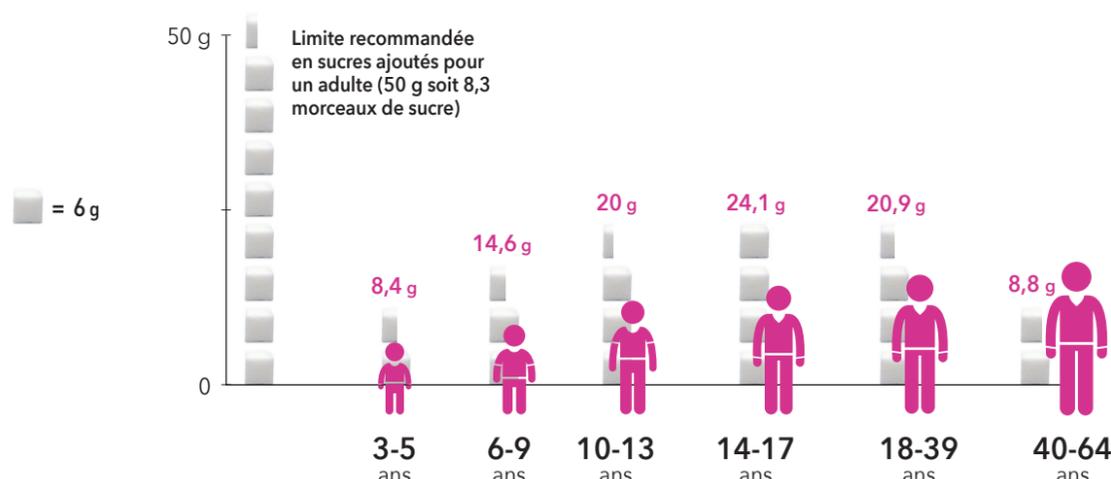
✓ BOISSONS NON-ALCOOLISÉES

Eau, café, thé, tisane, jus de fruit, de légumes, sodas light/zero, sodas sucrés, boissons pour le sport, boissons énergisantes, bière sans alcool.



* Calculé sur base d'une teneur moyenne en sucres ajoutés de 10 %

Apport en sucres des boissons sucrées (g)



Références:
Enquête de consommation alimentaire Belge 2004. ISP 2007.
Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. ISP 2016.
VIGeZ © 2012.
Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique 2016.