

Boissons et recommandations nutritionnelles

www.ÉDULCORANTS.eu

Besoin
journalier
en eau
2-3 litres



En moyenne **1,5 litre d'eau** est extrait des **aliments**



Boire en plus **1,5 litre d'eau** ou de **boissons non sucrées**

L'EAU, la meilleure des boissons

LES BOISSONS NON SUCRÉES aident à combler les besoins en eau

- < 0,5 kcal/100 ml
- Faible teneur en sodium
- Café ou thé, sans sucre ni lait
- Eaux aromatisées
- Boissons rafraîchissantes light,...



Les **édulcorants basses calories** remplacent le sucre dans les **boissons rafraîchissantes light**

[En savoir plus sur les édulcorants basses calories](#)

Pour tout savoir sur les édulcorants dans les boissons rafraîchissantes, [c'est par ici !](#)



Savez-vous que la teneur en sucre moyenne des boissons rafraîchissantes diminue ? Ceci est entre autres dû à l'utilisation des édulcorants basses calories.



Limitez votre consommation de **BOISSONS SUCRÉES ET D'ALCOOL**, qui apportent de l'énergie et des glucides, mais aucun autre nutriment essentiel.



La **SOUPE ET LE LAIT** ne figurent pas dans la catégorie des **boissons** parce que, outre l'eau, ils contiennent d'autres nutriments essentiels et sont source d'énergie. Par conséquent, ils relèvent d'autres catégories. L'eau qu'ils contiennent est considérée comme de « l'eau provenant des denrées alimentaires ».

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.ÉDULCORANTS.eu