

# 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
<b>Glucides</b>	<b>17,0 g</b>
<b>dont sucres</b>	<b>17,0 g</b>
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
<b>Glucides</b>	<b>17,0 g</b>
<b>dont sucres</b>	<b>17,0 g</b>
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).

Cultures  
**SUCRE**