



**COMBIEN
Y A-T-IL
DE SUCRE ET
DE GRAISSE
DANS MES
CÉRÉALES ?**

1 bol =
100g de

**PÉTALES DE
MAÏS NATURE**



2 carrés
de sucre



0 cuillère
d'huile

Céréales pauvres en sucre
et matière grasse,
je peux en consommer
RÉGULIÈREMENT.

1 bol =
100g de

**CÉRÉALES
AU CHOCOLAT
OU AU MIEL**



6 carrés
de sucre



1 cuillère
d'huile



Céréales riches en sucre et
pauvres en matière grasse,
je peux en consommer
OCCASIONNELLEMENT.

1 bol =
150g de

**MUESLI AU
CHOCOLAT**



6 carrés
de sucre



5 cuillères
d'huile



Céréales riches en sucre et
en matière grasse,
JE DOIS LIMITER
sa consommation.