

3 - LISTE DES METS SUCRÉS

Définition

Fourchette verte considère comme mets sucré tout aliment auquel on a rajouté des sucres (saccharose, sucre de fruits, sirop de glucose, etc.). Par ailleurs, le sucre ne doit pas être remplacé par d'autres substituants (par ex: miel, sirop, etc.) ou des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine, stevia, etc.).

Desserts à base de fruits

- Compotes de fruits sucrées
- Fruits pochés sucrés
- Tartes aux fruits
- Fruits cuits au sirop
- Croûtes aux fruits sucrées
- Crumbles
- Gratins de fruits

Desserts lactés

- Flans vanille, chocolat, caramel
- Crèmes aux fruits ou aromatisées
- Mousses aux fruits ou aromatisées
- Yogourts aux fruits, aromatisés
- Yogourts à boire
- Milk-shakes, frappés
- Laits chocolatés
- Petits-suisses aux fruits, ricottas aromatisées
- Sérés aux fruits, sérés aromatisés
- Riz au lait, puddings de semoule
- Crèmes glacées

Pâtisserie, boulangerie, céréales

- Biscuits roulés
- Cakes
- Cornets à la crème
- Boules de Berlin
- Pains d'épices
- Leckerlis
- Madeleines
- Biscuits
- Crêpes à la confiture, au sucre, au chocolat
- Gaufres
- Tartelettes
- Brioches
- Tresses russes
- Pains au sucre
- Pains au chocolat, à la vanille, aux raisins
- Bâtons fourrés aux noisettes
- Tartines sucrées (confiture, Nutella, miel...)
- Pops corn sucrés
- Barres de céréales (Farmer, Balisto..)

Autres

- Sorbets
- Iles flottantes
- Meringues

Chocolat

- Chocolats en tablettes
- Têtes de choco
- Barres chocolatées type Twix, Mars, Bounty, Kinder
- Ovo sport
- Nutella
- Mousses au chocolat
- Poudres pour boissons chocolatées

Boissons

- Nectars de fruits
- Eaux aromatisées sucrées
- Sodas
- Thés froids, sirops
- Boissons énergisantes

Ne pas remplacer par des boissons édulcorées

Ne sont pas considérés comme mets sucrés

- Jus de fruits non sucrés
- Fruits frais
- Compotes sans sucre ajouté
- Fruits en boîte sans sucre ajouté
- Yogourts, sérés naturels
- Thés ou tisanes non sucrés

