

QUOI BOIRE

ÉVITEZ LES BOISSONS SUCRÉES

La chose de loin la plus importante que vous puissiez faire pour être en meilleure santé est d'éviter de boire vos calories. De nombreuses boissons contiennent beaucoup de sucre et éviter les sodas, les boissons énergétiques, le thé sucré, le jus d'orange et les frappés aux fruits ou aux légumes aura un impact important sur votre santé!

GRAMMES DE SUCRE POUR 350 ML (12 OZ.)



36

JUS D'ORANGE



39

SODA



36

THÉ SUCRÉ EN BOUTEILLE



44

LAIT AU CHOCOLAT



40

LIMONADE



46

BOISSON ÉNERGÉTIQUE

36 GRAMMES DE SUCRE = 3 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE

**TENEZ-VOUS
EN TENIR
PLUTÔT
À CES
BOISSONS:**
EAU

Thé non sucré
Eau gazéifiée
ou pétillante
Café noir

CONSEIL: Si vous essayez de vous défaire de l'habitude des sodas, l'eau gazeuse peut être un bon substitut. Il se peut que ce soit le goût pétillant et gazeux dont vous avez envie, et non le soda lui-même. Essayez-le!