

Équivalences en sucre

TOUTES CES PORTIONS
CONTIENNENT ENVIRON
20 G DE SUCRE

6 à 7 carrés de chocolat noir
60% cacao minimum

4 gros carrés
de chocolat au lait



3 à 4 bonbons

1,5  de sirop

= 4 cuillères à café

= 4 morceaux



1 

de confiture, crème de marron,
miel, pâte à tartiner



1 verre de soda (200 ml)

1 petit verre de jus de
raisin (125 ml)

2 boules de crème
glacée
ou sorbet



 cuillère à soupe
 cuillère à café