

Les boissons non alcoolisées

Chloé De Smet

38

Les boissons plates

- Eaux
 - De source
 - Minérale
 - Du robinet!
- Eaux aromatisées
 - Non sucrées: préférez les arômes naturels
 - Sucrées
- Boissons à base de jus: attention aux colorants et arômes
- Jus de fruits: 100%, sans additifs, 9% de sucre
- Nectars de fruits (pamplemousse, ananas, kiwi..)



Chloé De Smet

39

Les boissons gazeuses

- Eau gazeuse
 - Attention au sel: St Yorre, Vichy Célestin, Rozana, Quézac
- Eau gazeuse aromatisée
 - Préférez les arômes naturels
- Soda:
 - Environ 10% de sucre
 - **X** acide phosphorique,
 - **X** édulcorants de synthèse
 - **X** colorants artificiels
 - Attention à la caféine et la taurine



Chloé De Smet