

















SUCRERIES / SWEETS	GLUCIDES / CARBOHYDRATES	EQUIVALENCES
Réglisse / Licorice candy 1 bâton / piece 	9 g	150 g fraises / strawberries = 8 g 
Sucette / Lollipop « tootie Roll Pop » Sucette / Lollipop « Look O Look » (en poudre) 	- 15 g - 7 g	100 g ananas / pineapple = 13 g 
«Ring pop» 	14 g	100 g yogourt à la fraise / Strawberry yogurt = 13 g 
Skittles Petit sachet / small bag 	14 g	
11 Ours en gelée / Gummy bears 40 g 	30 g	2 salade de fruits / fruit salad = 30 g 
Jujube Mondoux Candies 7 bonbons / candies (38 g) 	32 g	
Twix 1 morceau / piece (29 g) 	18.8 g	1 patte d'ours / bear paws = 15 g 
Hershey's kisses 1 morceau / piece 	2.6 g	50 g de carottes / carrots = 5 g 
Reese's Sachet / Package 12 g 	12 g	100 g de compote de pomme sans sucre ajouté / Apple Sauce Unsweetened - No Added Sugar = 12 g 

<p>Rockets 1 rouleau / roll</p>		<p>½ pomme / apple = 7 g</p> 
<p>Scaries (Smarties) 1 boîte / box (45 g)</p>	 	<p>2 bâtonnets / sticks = 8 g</p> 
<p>Coffee Crisp 1 barre / bar (12 g)</p>	 	<p>8 g</p>
<p>KIT KAT 1 barre / bar (12 g)</p>	 	<p>1 galette de riz (pop corn) / rice cakes = 8 g</p> 
<p>Scaero (Aero) 1 barre / bar (7,3 g)</p>	 	<p>28 g d'amandes / almonds = 6 g</p> 
<p>Mini Rollo 1 sachet / small bag (11 g)</p>	 	<p>2 bâtons « Grissol » / Grissol sticks = 7.5 g</p> 
<p>Mini Crunch 1 barre / bar (10 g)</p>	 	<p>2 biscuits « Breton » / Breton cookie = 6 g</p> 
<p>1 sachet / small package (13 g)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sour patch - Swedish berries - Swedish fish - Fuzzy peach 		<p>100 g de compote de pomme sans sucre ajouté / Apple Sauce Unsweetened - No Added Sugar = 12 g</p> 

SOURCES :

- <https://informationsnutritionnelles.fr> www.hersheys.com
- <http://www.myfitnesspal.com> www.mondoux.ca
- <http://www.les-calories.com> <https://www.corporate.nestle.ca/fr/brands>