

Pour une alimentation plaisir



Snack et apéritif :

2 nems = 30g de pain + 1/2 portion de viande + 1 càs d'huile

1 hamburger = 1 portion de viande + 30g de pain + 1càs d'huile

20g d'olives = 1càs d'huile

30g de chips = 30g de pain + 1càs d'huile

15g de cacahuète = 1càs d'huile

Biscuits et bonbons :

2 biscuits type petit beurre = 30g de pain

1 cookie = 1 fruit

20g de bonbons = 2-3 carrés de chocolat (20g) = 1 fruit



Charcuterie :

20g de pâté, rillettes, saucisson sec = 1càs d'huile

50g de lardons = 1/2 portion de viande + 1càs d'huile

2 Knacks de Strasbourg (70g) ou 1 chipolata (100g) = 1 portion de viande + 1càs d'huile

Pâtisseries et Viennoiseries :

40g de brioche = 1 croissant = 50g de pain + 5g de beurre

40g de brownie, quatre quart = 30g de pain + 1càs d'huile

1 crêpe nature = 30g de pain

1 tarte aux fruits = 40g de pain + 1 fruit



Glaces et desserts :

2 boules de sorbet = 1 fruit

2 boules de crème glacée = 1 fruit + 1 laitage

1 crème dessert = 1 fruit + 1 laitage + 5g de MG

1 liégeois = 1 laitage + 1 fruit

Alcool : 1 bolé de cidre = 1 flute de champagne = 1 verre de vin rouge = 1 fruit