

Saviez-vous que ?



MUFFINS	Calories	Matières grasses (mg)	Sucres (g)	Sel (mg)
Bleuets	340	11	25	570
Son canneberges et bleuets	340	12	25	460
Grains entiers et framboises	400	16	29	490
Explosion de fruits	360	11	27	580



BEIGNES	Calories	Matières grasses (mg)	Sucres (g)	Sel (mg)
Chocolat glacé	260	10	20	300
Crème Boston	250	8	13	260
Roussette	320	19	23	220
Fourré aux fraises	230	8	12	220

5 ml beurre (1 c. thé) : 4g de matières grasses

1 sachet de sucre : 5g de sucres

1 sachet de sel : 200 mg de sel

