Chocolats de Pâques : comment choisir parmi la multitude des offres ?

Seulement, le chocolat contient également beaucoup de matières grasses et de sucre (plus un chocolat est « noir » plus il est riche en lipides, moins il l'est, plus il contient du sucre), ce qui implique de limiter sa consommation : 1 à 2 carrés par jour, soit 10 à 20g suffisent à apporter les nutriments importants pour le plaisir tout en limitant l'apport calorique (1 carré de 10 g = environ 50 calories).

Retrouvez :

Notre article :

Chocolat et diabète : privilégiez la qualité

Notre recette de Pâques :

Muffins poire, noisette et chocolat