

QUELLE BÛCHE ?



RDV DIETIQUE

Un dessert léger pour Noël ?
Ma sélection chez Mr
P.Surgelé



Bûche glacée 3
sorbets
Nutriscore B
Picard

107 kcal/
part



Bûche glacée mangue
passion ananas
Nutriscore C
Picard

92 kcal/
part



Bûche glacée nougat
abricot
Nutriscore C
Picard

100 kcal/
part



Bûche glacée citron
framboise
Nutriscore C
Picard

125 kcal/
part



Bûche glacée framboise
pomme myrtille
Nutriscore C
Picard

81 kcal/
part



**Bûche glacée
framboise mandarine**
Nutriscore C
Picard

103 kcal/
part



**Bûche glacée 3
chocolats**
Nutriscore D
Picard

115 kcal/
part

80 à 115
kcal/
part

Les
bûches
glacées
sorbet ou
aux fruits

115 à 240
kcal/
part

Les
bûches
glacées
au lait
vanille ou
chocolat

160-320
kcal/
part

Les bûches
pâtisseries
(aux fruits
ou
chocolat)



CONSEILS DE LA DIETETICIENNE

Respectez la
portion
proposée sur
l'emballage. 1
bûche pour 6
ou 8 parts

Les bûches
pâtisseries et au
chocolat sont
toujours plus
caloriques que
celles glacées ou
aux fruits

Faites vous
aussi plaisir



RDV DIETETIQUE

Katia Tardieu Diététicienne - dieteticienne-paris.fr