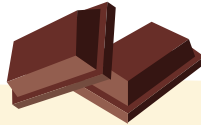
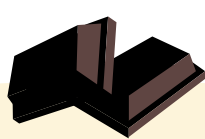


LE CHOCOLAT



Pour 100g

Noir 70/85%

Au lait

Blanc

Kcal

570

545

540

Graisse

40g

30g

32g

Sucre

25g

55g

60g

Fer

20%

4%

0%

Magnésium

16%

5%

1%

Caféine

80mg

20mg

0mg



*Pâte de cacao,
beurre de
cacao, sucre*

*Sucre, lait, beurre
de cacao, pâte de
cacao, lécithine
de soja, arôme
artificiel*

*Sucre, Beurre de
cacao, lait,
lécithine de soja,
arôme artificiel*

Le chocolat est un aliment très calorique !

Qu'il soit noir, blanc ou au lait, il reste gras et sucré. Il est donc à consommer modérément. Néanmoins, le chocolat noir contient moins de sucre et bien plus de bons nutriments.

Comment le choisir ?

Plus le % de cacao est élevé, plus il contient de nutriments comme le fer, le magnésium ou le cuivre. Le premier ingrédient listé doit être la pâte de cacao pour un bon chocolat noir. D'une manière générale, limitez les listes d'ingrédients longues et les additifs.

4 raisons de consommer du chocolat noir riche en cacao !

Flavonoïdes

Santé
cardiovasculaire

Polyphénols

Antioxydants

**Index
glycémique bas**
Coupe-faim