

Recettes santé – équivalences alimentaires

Desserts	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Biscottis anisés	-	-	1	-	-	1	-
Biscuits de Papy	-	-	1	-	-	1	-
Biscuits Hop...l'avoine!	-	-	1	½	-	1	-
Brioche aux figes	-	-	1	1	-	1	-
Clafoutis aux cerises de terre	-	1	-	½	-	-	-
Croustade délicate aux petits fruits	-	-	1	1	-	1	-
Glace «Eurêka»	-	-	-	1	-	-	-
Muffins Ali Baba	-	-	1	1	-	1	-
Muffins aux bananes	-	-	1	1	-	1	-
Muffins aux pêches	-	-	1	½	-	1	-
Pain en-cas aux pommes	-	-	1	1	-	1	-
Pain «énigme aux amandes»	-	-	1	-	-	1	-
Pain Valentine	-	-	1	½	-	1	-

Desserts (suite)	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Pouding doré	-	-	1	1	-	1	-
Pouding essentiel	-	½	½	1	-	-	-
Poudings bostonnais aux fruits	-	-	½	1	-	1	-
Poudings de soya extra	-	½	½	-	-	1	-
Tapioca «nec plus ultra»	-	½	½	1	-	-	-