



Conseil des éducateurs

Qui dit Avril dit Pâques ! Qui dit Pâques dit chocolat ! Attention cependant aux excès ! Il ne faudrait pas gâcher vos efforts qui s'avèrent de plus en plus concluant cette année. Voici les apports pour les différents types de chocolat pour 100 grammes :

	CHOCOLAT NOIR	CHOCOLAT BLANC	CHOCOLAT LAIT
LIPIDES	42gr	32gr	31gr
GLUCIDES	33gr	58gr	57gr
PROTEINES	10gr	8gr	7gr

Pour rappel Lipides et Glucides ne sont pas forcément mauvais. Il faut regarder la composition de ces aliments.

A surveiller

Les acides gras saturés ! Plus ils sont en quantité, plus les risques pour la santé peuvent être importants. A vérifier sur les étiquettes de vos futurs achats pour vous ou vos enfants ! Bien sûr pensez à se faire plaisir et à relâcher tout en étant modéré !