

LES GRAISSES CACHÉES

1 Cuillère
à café
de graisse
= 5 g de graisse



Poulet pané



Poulet avec
la peau



Poulet sans
la peau



Poisson
sauce
à la crème



poisson pané



poisson grillé



Hamburger
frites



Steak
frites
salade



Boeuf
aux légumes
et riz



Hachis
frites



Jambon
cru fromage
avec mayonnaise



Jambon
cru légumes
sans mayonnaise



LES GRAISSES CACHÉES

1 Cuillère
à café
de graisse

= 5 g de graisse



Chips



Soupe chinoise



Croustilles



1 cuillère à soupe
de mayonnaise



1/2 bol de
lait de coco



1 cuillère à soupe
de crème fraîche



Punu
pua'atoro



Pâté de foie



Sardines



Frites



Firi firi



LES SUCRES CACHÉS

1 Cuillère à café de sucre = 5 g de sucre



Boisson aromatisée



Soda



Eau de coco



Boisson light



Eau

7 carrés de Chocolat



1 cuillère à soupe de confiture



4 cookies



5 bonbons



Glace



Gâteau

