

L'été arrive avec ses joies et ses sorties.

Apéros entre amis et grignotages en vue.

Afin de vous aider dans vos choix, voici ce que représente environ 100 calories :

BOISSONS

2 dl soda au cola



1 flute de champagne



1 verre de vin rouge



Une menthe à l'eau



2 dl de lait écrémé



1.5 dl de jus de raisin



33 cl bière light



1 verre de liqueur



2.5 dl limonade



GRIGNOTAGE

1 banane



1 grosse pomme



2, 5 kiwis



4 carrés de choc



2 boules sorbet



3 rondelles saucisson



20 smarties



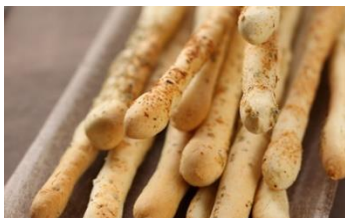
14 nounours



12 olives vertes



4 gressinis



25gr popcorn nature



15 amandes

