



Choisir ses desserts du commerce

Les desserts les plus caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Dessert cœur fondant Bonne Maman®	80	342	3,7
Crème brûlée Rians®	100	338	3,7
Baba au rhum Bonne Maman®	140	290	3,4
Cheesecake Spéculoos Gü®	80	281	3,4
Banana Split Le petit basque®	90	252	2,1
Tarte citron meringuée Bonne Maman®	90	246	4,9
Yaourt aux marrons La Fermière®	160	237	3,8
Dessert fondant au chocolat et crème anglaise Rians®	110	232	5
Panna Cotta aux fruits rouges Rians®	120	208	2,8
Petit pot de crème au café La Laitière®	100	199	4,7
Clafoutis aux cerises La Laitière®	85	189	4,3

Les boissons les plus caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Smoothie Ananas Banane Noix de coco Innocent®	250	166	1,9
Smoothie fraise banane Innocent®	250	134	1,5
Cacolac®	200	130	6
Yaourt à boire à la fraise Ptit Yop Yoplait®	180	130	5
Candy'Up® chocolat en briquette	200	127	4,8

Note : Pour faciliter vos achats, un certain nombre de produits dont ceux de **marque distributeur** et/ou à texture inadaptée ont été éliminés.