

## QUESTION DIET

### Tartine beurrée ou croissant ?

Si vous devez choisir entre du pain beurré et un croissant pour votre petit déjeuner alors que vous faites attention à votre ligne, choisissez la tartine. Une belle tranche de pain recouverte d'une noisette de beurre contient 2 fois moins de calories (90 kcal) qu'un croissant (200 kcal). Elle apporte en plus des vitamines A et D, et des fibres si vous choisissez du pain complet. La consommation de viennoiseries doit rester occasionnelle, réservez le croissant chaud pour le dimanche. (***Nutrinews hebdo***)