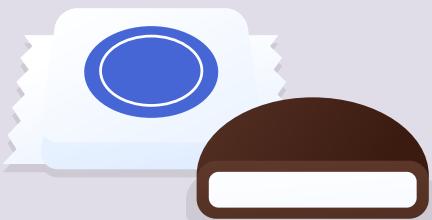


L'astuce pour les friandises d'Halloween

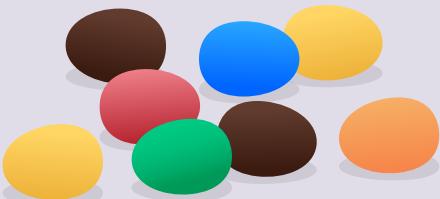
Vous pouvez profiter des friandises d'Halloween tout en respectant vos objectifs de santé ! Le secret réside dans la taille des portions. Pour satisfaire vos envies tout en limitant votre consommation de sucre, les petites portions sont la solution. Voici six friandises sucrées dont vous pouvez profiter avec 10 grammes de sucre ou moins :



1 Mini galette York à la menthe poivrée emballée individuellement



2 mini gobelets au beurre d'arachides avec chocolat noir de Reese's



8 M&M's aux arachides



1 Kit Kat en format de collation (3 barres de gaufrettes)



3 carrés Starburst



1 rouleau de Rockets