

Crêpes chocolat

INDUSTRIELLES vs MAISON

Comparez, choisissez, savourez en toute conscience !



INGRÉDIENTS
SIMPLES



SANS ADDITIFS



FAIT MAISON



PLUS DE CONTRÔLE
SUR LES INGRÉDIENTS

CRÊPE CHOCOLAT WHAOU (INDUSTRIELLE)



LISTE D'INGRÉDIENTS

- Farine de blé
- Sucre
- Huiles végétales (tournesol, colza)
- Œufs
- Eau
- Sirop de glucose-fructose
- Poudre de cacao maigre
- Lait écrémé en poudre
- Chocolat 2,5 %
- Émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras, lécithines (soja)
- Poudre à lever : diphosphates, carbonates de sodium
- Sel
- Arômes
- Stabilisant : gomme guar
- Conservateur : sorbate de potassium
- Acidifiant : acide citrique
- Colorant : caramel ordinaire
- Acidifiant : acide lactique

- Beaucoup d'ingrédients et d'additifs
- Sucre et sirop de glucose-fructose parmi les premiers ingrédients
- Arômes, colorants et conservateurs
- Moins de 3 % de chocolat



VS

CRÊPE CHOCOLAT MAISON (FAITE MAISON)



LISTE D'INGRÉDIENTS

Pour la pâte à crêpes (environ 13 crêpes)



250 g
FARINE
DE BLÉ



4
ŒUFS



250 ml
LAIT

+



3 carrés de chocolat noir
Poulain 64 % par crêpe



À RETENIR

- ✓ Seulement 4 ingrédients pour la pâte
- ✓ Sans sucre ajouté dans la pâte
- ✓ Sans huile, sans beurre
- ✓ Sans arôme ni additif
- ✓ Chocolat noir véritable

TABLEAU NUTRITIONNEL (par crêpe)

CRÊPE CHOCOLAT WHAOU (INDUSTRIELLE)	NUTRIMENTS	CRÊPE CHOCOLAT MAISON (3 carrés de chocolat 64 %)
257 kcal / 1 075 kJ	⚡ Énergie	216 kcal / 903 kJ
6,2 g dont acides gras saturés 2,1 g	💧 Matières grasses dont acides gras saturés	6,5 g 2,6 g
35,4 g dont sucres 18,6 g	🍃 Glucides dont sucres	26,0 g 10,7 g
4,2 g	🌿 Fibres alimentaires	1,6 g
4,3 g	🥩 Protéines	6,1 g
0,42 g	🗝️ Sel	0,18 g

Les valeurs sont des moyennes indicatives calculées à partir des informations nutritionnelles des marques et des tables de composition des aliments (Ciqual).



À RETENIR

Une crêpe maison au chocolat noir contient bien du sucre provenant du chocolat, mais elle évite :

- ✓ les sirops de glucose-fructose
- ✓ les additifs et conservateurs
- ✓ les arômes artificiels
- ✓ une partie des sucres ajoutés présents dans les versions industrielles

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos
fiches et conseils sur
juinsanssucresajoutes.org

