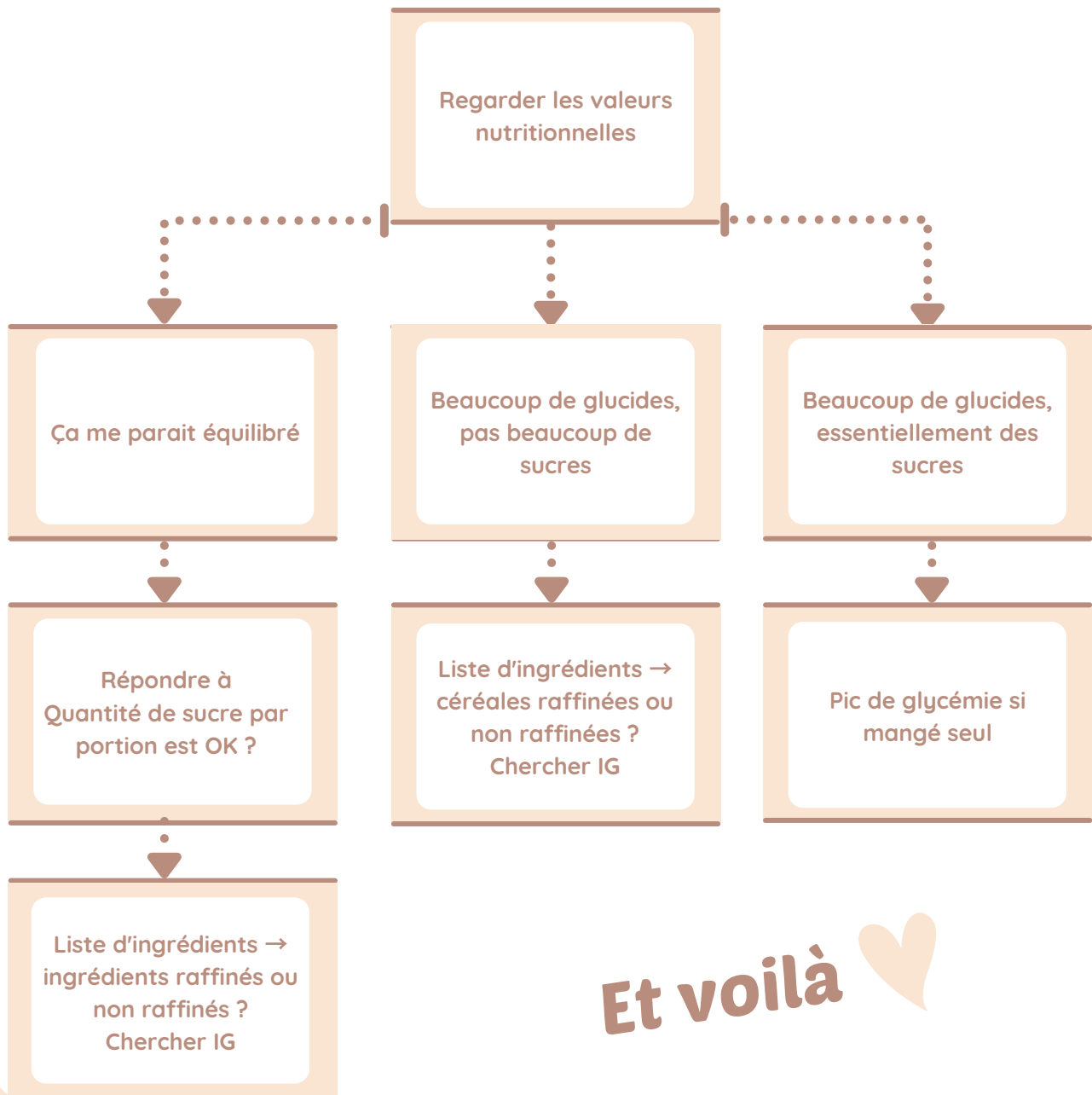


Synthèse - La Formule Magique pour décoder les étiquettes



Et voilà 

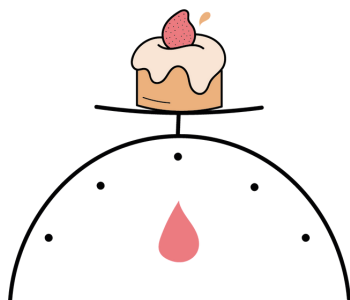
La Méthode Pâtisserie Healthy - Créée par une pâtissière, validée par une diététicienne

Lorsque je crée mes pâtisseries, je respecte rigoureusement ces 2 points, pour 1 part de gâteau (ou une portion de biscuits) :

- La charge glycémique est dans la **fourchette basse** (0 à 10)
- La quantité de tous sucres (et pas seulement sucre ajouté) est à **maximum 14g**

En respectant ces seuils, l'impact sur la glycémie est contrôlé ET on n'active pas la zone dangereuse du cerveau qui incite à se resservir. **On se régale en étant calé.**

Anaïs



Envie d'en savoir plus ? Retrouve-moi ici :

 Mon site - <https://patisserie-healthy.com/>

 Instagram [@Patisserie_healthy](https://www.instagram.com/Patisserie_healthy)

 Facebook [Patisserie Healthy et à IG bas - Avec Anaïs](#)

