

## **Workshop "Een evenwichtig bord" met de collectieven Bon & sain en Green cantine**

*Vrijdag 13 mei 2022*

Meer en meer van ons proberen onze dagelijkse eetgewoonten aan te passen in de richting van gezondere en duurzamere keuzes. In dit proces is de vraag naar de samenstelling van een evenwichtig bord steeds aanwezig: de kwaliteiten van de voedingsmiddelen kennen, weten hoe ze te versterken door hun combinatie of de manier waarop ze worden bereid, altijd het plezier van het eten aanwezig houden...

Geïnspireerd door deze vragen hebben de groepen achter de burgerprojecten Bon & sain (Schaarbeek) en Green cantine (Brussel-Stad), het Réseau santé diabète (RSD) en het Collectif ipé, dat door Leefmilieu Brussel belast is met het netwerken van burgerprojecten van Good Food in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de handen in elkaar geslagen om de workshop "evenwichtig bord" te organiseren, die plaatsvond in het kader van de burgerateliers Good Food 2022.

Dit evenement vond plaats op 13 mei 2022 in de Pianocktail, een "culturele bistro, ontmoetingsplaats en gezelligheid, open voor iedereen" in de wijk Marolles (<http://www.pianocktail.be/accueil.html>).



De workshop begon met een moment van uitwisseling tussen de deelnemers/sters over de kenmerken van voedingsmiddelen, hun invloed op onze gezondheid en de basisinformatie voor de samenstelling van een evenwichtig bord. Deze uitwisselingen werden vergemakkelijkt door de door Thomas en Sara van de RSD voorgestelde interventies en instrumenten (zie notitieboekje in bijlage). Zij benadrukten ook dat het belangrijk is de verandering van onze eetgewoonten te benaderen als een aanpassingsproces, met als doel onze gewoonten geleidelijk aan te veranderen zonder het plezier van het tafelen te verliezen.



Volgens deze logica werd de medeorganiserende groepen gevraagd recepten uit hun dagelijks leven voor te stellen voor de gezamenlijke maaltijd; deze recepten werden aangepast tot "gezondere en evenwichtigere" versies (beschikbaar in het boekje), die door de deelnemers aan de workshop werden bereid en tijdens de gezamenlijke maaltijd werden opgediend:

- voorgerecht: hummus en rauwe groenten,
- hoofdgerecht: amarantouille, een traditioneel Afrikaans gerecht op voorstel van Green Cantine (zeebrasem, fofou - cassavegriesmeel - en groenten),
- dessert: koekjes voorgesteld door Bon et Sain (2 recepten getest: een meer gastronomische en een lichtere).





Zestien mensen hebben deelgenomen aan de uitwisselings- en kookworkshop en een dertigtal was aanwezig bij de gezamenlijke maaltijd, die een open huis was in de traditie van Pianocktail.



*Malika, Malika, Samina, Segundo en Marco voor het project Bon & sain*

*Caroline et Jacqueline voor het project Green cantine*

*Thomas Deschepper en Sara Hamou voor het Réseau santé daibète*

*Pierrot Renaux voor Pianocktail*

*Amélia, Chloé et Sophie voor ipé collectief*

(Zie bijgevoegde referentiedocumenten)

# « Workshop » L'assiette équilibrée

Sara Hamou



# Grossesse et allaitement

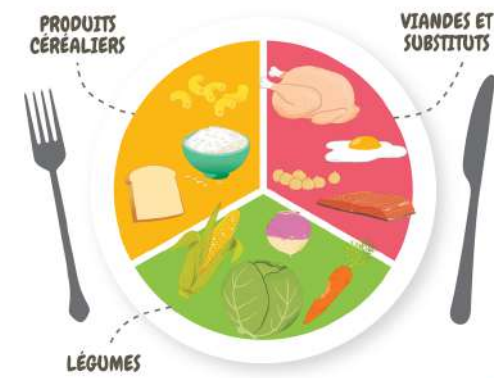
**Question :** « *A quoi doit faire attention une femme enceinte pour être sûre de donner au fœtus les nutriments nécessaires ? Lors de l'allaitement, son alimentation doit-elle changer ?* »

- **Alimentation équilibrée** de base
  - Au quotidien et pendant l'allaitement. Pendant la grossesse mais avec avec quelques points d'attention...
  - Permet une prise de poids optimale pendant la grossesse : entre 10 et 16 kg au total, dépendant du poids de la femme avant la conception.
    - Attention, si prise de poids trop rapide : liés à des risques de diabète gestationnel, hypertension, obésité future chez la mère et l'enfant, bébé prématuré, ...





# Besoins liés à la grossesse



- Besoins de la mère + de l'enfant
- **Glucides**
  - Via les féculents : pain, pâtes, riz, pomme de terre, ...
  - A répartir en 3 repas et collation(s) pour éviter les hyper- et/ou hypoglycémie, et en cas de problèmes de nausées/vomissements
- **Protéines** pour la croissance du fœtus : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses. Amènera également du **Fer**.
- **Matières grasses de qualité** pour le développement du cerveau, de la vue, ... du fœtus
  - Huile d'olive, de colza, de noix, de noisette, de lin, ...
  - Poissons gras : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée
- **Vitamine B9** : légumes, agrumes, ...
- **Calcium et vitamine D** : produits laitiers, ...

# Obésité et diabète chez l'enfant

**Question :** « *Comment prévenir le diabète et l'obésité chez l'enfant via l'alimentation ?* »

- L'obésité peut survenir en cas de déséquilibre alimentaire et/ou un manque de dépenses physiques.
- Plusieurs facteurs peuvent causer le développement du diabète. Parmi ces nombreux facteurs, on retrouve notamment l'obésité et la sédentarité.
- En cas d'excès de poids : **pas de régime** à proprement parlé, **pas de produits light ou zéro** !
- **Alimentation équilibrée**



# Structure des repas d'un enfant de 4 à 12 ans

*Le rôle des parents est de proposer des aliments de qualité, et de laisser l'enfant gérer ses quantités*

- **Déjeuner** : essentiel pour l'enfant
  - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Collation de 10h** : non indispensable
- **Repas du midi**
  - Féculents + Légumes + Viandes, Volailles, Poisson ou Œufs (sauf si mis au repas du soir)
  - Dessert non indispensable mais si besoin : fruits
- **Goûter** = un repas à part entière chez l'enfant !
  - Féculents + produits laitiers + matières grasses + fruits
- **Repas du soir**
  - Féculents + légumes + viande, volaille, poisson ou œuf (sauf si mis au repas du midi)
- **Eau** tout au long de la journée

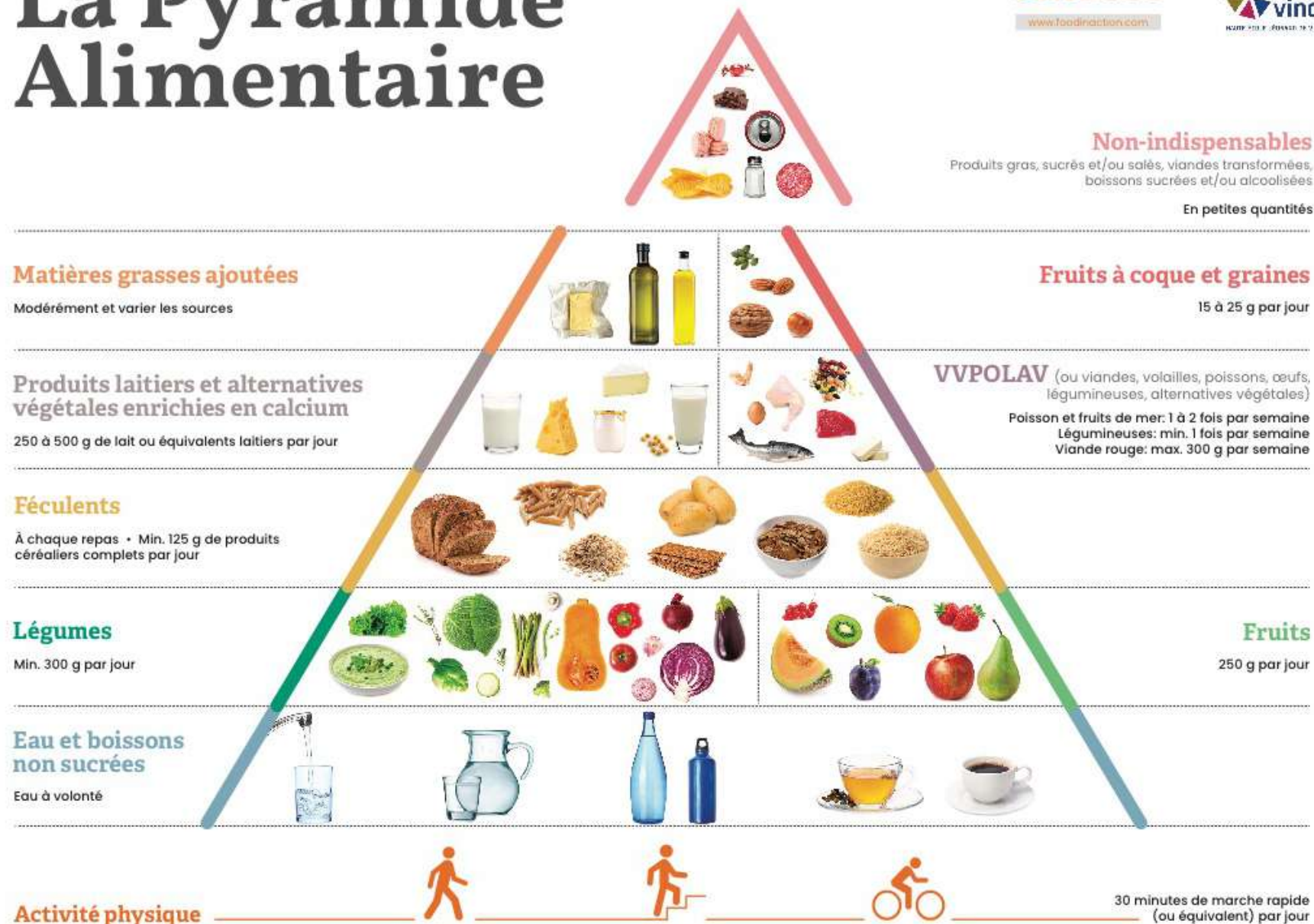




## En résumé ...

- Mettre en place une **activité physique et sportive** quotidienne
- Avoir une structure de **4 repas**
- Limiter les grignotages en optant pour un **goûter complet**
- Limiter les excès en **produits trop gras ou trop sucrés**
- Faire de l'**eau** la boisson principale

# La Pyramide Alimentaire



# Les aliments « non-indispensables »

**Question :** « Combien de fois pouvons nous craquer (une glace, du chocolat, ...) et considérer notre alimentation comme équilibrée ? »

- Non-indispensables/occasionnels = ne contenant pas de nutriments dont l'organisme à besoin. Aliments ultra-transformés qui ne sont là que pour notre plaisir, mais font partis de la pyramide alimentaire. Tout est permis, en petites quantités.
- 1x par semaine : gâteau, cookies, glaces, bonbons, ...
- 2x par semaine : crêpe, biscuits petit-déjeuner, tartine au Nutella, ...





# Quelques exemples

Il est recommandé de **ne pas consommer plus de 50g de sucres ajoutés par jour**.  
Mais à quoi cela correspond sur une journée ?



Café avec 1  
morceau de sucre



1 mignonette  
de chocolat



1 sandwich  
mou



1 cannette de  
Coca de 33cl

OU



1 tartine à la  
confiture



1 glace



1 yaourt  
aux fruits



Thé avec 1 cuillère  
à café de miel

# Ostéoporose

**Question :** « *Quels sont les aliments à privilégier en cas d'ostéoporose ?* »

- Alimentation :
  - Calcium + Vitamine D
  - **Produits laitiers** : lait, yaourts, fromages
  - Si lait remplacé par des **boissons végétales** : **enrichies** en calcium, vitamine D et vitamine B12.
  - **Eaux riches en calcium** : Perrier®, Vittel®, San Pelegrino®, ...
  - **Poissons gras, œuf (jaune), fromage**, aliments enrichis...
- Rôle important de la sédentarité dans le développement de l'ostéoporose ! Pratiquer une ou plusieurs activités physiques et sportives (marche, kiné, sport, yoga, ...) participe à la santé osseuse



# Chantier Citoyen

## - GoodFood -



## Workshop

### - assiette équilibrée -

Les Chantiers citoyens Good Food sont des chantiers collectifs et pédagogiques organisés par un groupe de citoyens porteurs d'un projet Good Food, en étroite collaboration avec le Collectif ipé, chargé de la mise en réseau des projets citoyens Good Food à Bruxelles.



Dans ce cadre, un groupe de porteurs de projets invite d'autres citoyens, membres du réseau mais également des citoyens intéressés et/ou voisins pour développer ensemble un chantier ou un atelier avec l'aide d'un expert. Cette activité permet aux groupes de citoyens de profiter d'une expertise pour la réalisation d'un projet qui correspond à un besoin.

Les participants ont, quant à eux, l'occasion d'apprendre des techniques qu'ils pourront ensuite utiliser dans leur propre projet. Le Chantier citoyen Good Food permet ainsi l'échange et la diffusion des savoirs et savoir-faire tout en organisant des formes de solidarité.

L'activité se termine par une auberge espagnole, moment convivial qui permet le débriefing de l'activité et favorise les échanges informels.





Pour ce quarantième chantier citoyen, deux groupes ont émis la volonté de réaliser un workshop sur le thème de l'assiette équilibrée qui aura lieu le vendredi 13 mai 2022 au Pianocktail, dans le quartier des Marolles (lieu investi par l'un des groupes).

Le groupe en question "**Green Cantine van Brussels**" est un collectif principalement composé de femmes d'origines africaines qui se retrouvent deux mardis par mois pour une table d'hôte dans le quartier des Marolles où l'alimentation belgo-africaine est souvent au menu. Leurs repas sont cuisinés avec les invendus du marché bio des Tanneurs récupérés le dimanche.

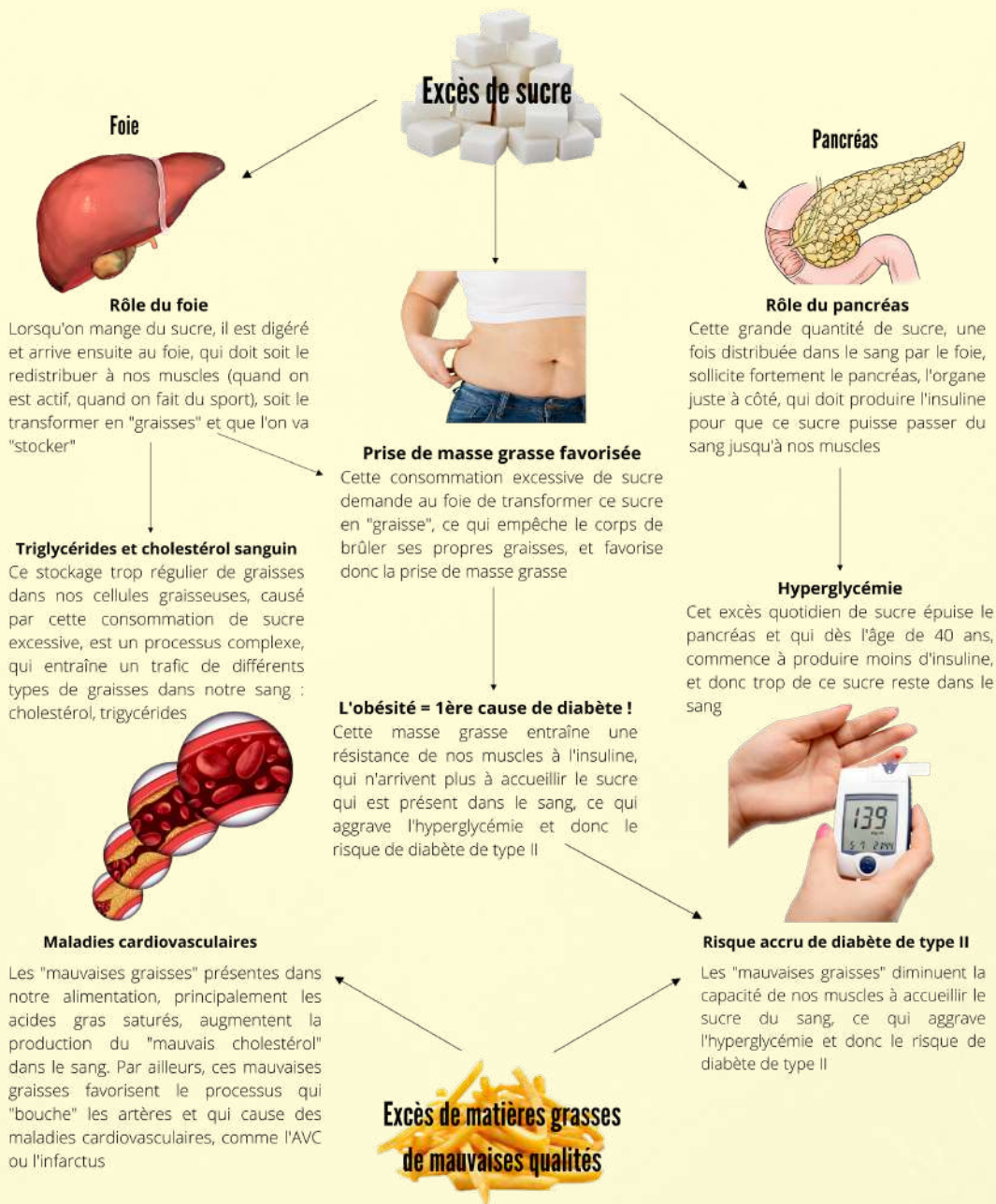


Le second groupe "**Bon et Sain**" est un collectif de membres de la Maison Médicale Globule à Schaerbeek. Ils ont pour habitude de se réunir une fois par mois pour des ateliers cuisines où ils réalisent des collations pour les enfants, souvent accompagnés de leurs mamans.



# Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé

## Zoom sur le risque de diabète de type II et de maladies cardiovasculaires



# Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé

## Zoom sur le risque de diabète de type II et de maladies cardiovasculaires

### L'assiette équilibrée, pourquoi ?

Calories, quantités, qualité, graisses cachées, pas toujours facile de s'y retrouver ! Alors pour vous, voici l'assiette équilibrée ! Elle permet de facilement se repérer et de construire son assiette saine.



### Manger, équilibrer, pourquoi ?

On sait tous qu'il faut manger équilibré parce que c'est "bon pour notre santé". Mais de quelle manière une bonne alimentation nous protège des maladies cardiovasculaires et du diabète ?

### Légumes (fibres)

Les légumes apportent beaucoup de fibres qui ralentissent la digestion, ce qui permet aux sucres de ne pas arriver tous en même temps au foie (et dans le sang)



### Féculents

Lors d'un repas complet et équilibré, il est souhaitable d'éviter un excès de féculent, ce qui évitera d'avoir une grande quantité de sucre arrivant au foie (et dans le sang) au même moment.



**Glycémie modérée après le repas**

**Amélioration de la graisse dans le sang et diminution du risque de maladies cardiovasculaires**



**Meilleure sensibilité à l'insuline et diminution du risque de diabète de type II**

**Activité physique régulière et suffisante (30-60 min/j)**



### Matières grasses de bonne qualité

La qualité des matières grasses a un effet sur la capacité de notre corps à distribuer le sucre de notre sang vers les muscles mais également à améliorer le profil des graisses dans le sang (diminuer le mauvais cholestérol et les triglycérides)





# Recette de Houmous

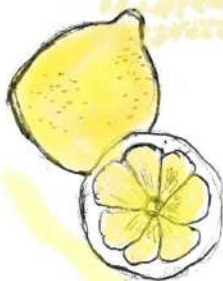


500g

de pois chiches bouillis  
(trempés au préalable  
12 heures)

Ou avec une conserve  
de pois-chiches (pas besoin  
de trempage)

3 gousses d'ail  
écrasées



3 à 4 C. à soupe  
de jus de citron

Passer au mixeur

1 C. à soupe  
de Tahini

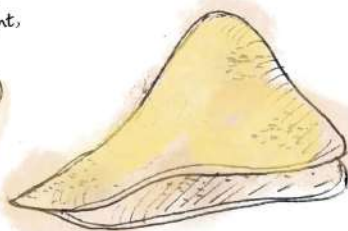
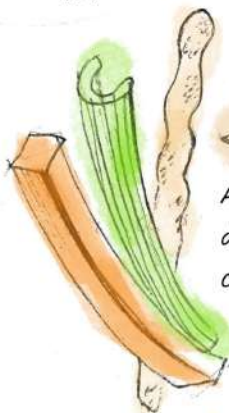


1 pincée de sel

3 C. à soupe  
d'huile d'olive



Garnir de  
graines de sésame  
ou de pavot, des épices comme  
du paprika, piment,



A déguster avec du pain pita,  
des bâtonnets de carottes,  
céleris ou des gressins

Variations: On peut remplacer  
les pois chiches par des pois cassés,  
de la patate douce, de la betterave,  
de l'avocat, etc.



# AMARANTOUILLE



L'amarantouille est un plat créé par "**Green Cantine**" qui met en avant la cuisine africaine.

Ce plat est à base de dorade, de semoule et de légumes tels que l'amarante, l'aubergine, la courgette, le poireau et l'oignon. Voici ci-dessous les suggestions du diététicien relatives aux quantités d'ingrédients à utiliser concernant la liste des aliments utilisés par le groupe dans sa recette.

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 600g de dorade
- 400g d'amarante
- 600g de courgette
- 600g d'aubergine
- 400g de poireau
- 200g de semoule
- 80g d'huile d'olive
- 100g de jeunes oignons
- 4 gousses d'ail
- Sel et épices



## COMPOSITION NUTRITIONNELLE (1 PERSONNE)

On remarque que le plat est composé de 500g de légumes, 150g de bonne source de protéines, de 60g de féculent (poids cru) ainsi que de 20g (soit 2 cuillères à soupe) de bonne matière grasse pour la cuisson. Ces portions sont tout à fait en adéquation avec le modèle de l'assiette équilibrée.

| Ingrédients  | Poids (g)  | Energie (Kcal) | Lipides (g) | AGS (g)    | Glucides (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|--------------|------------|----------------|-------------|------------|--------------|------------|---------------|
| Daurade      | 150        | 150            | 4,3         | 0,6        |              |            | 29            |
| Amarante     | 100        | 15             | 0,5         |            | 1            |            | 2             |
| Courgette    | 150        | 19             |             |            | 2,9          |            | 1,8           |
| Aubergine    | 150        | 24             |             |            | 3            |            | 1,5           |
| Poireau      | 100        | 39             |             |            | 8,8          |            | 1             |
| Semoule      | 60         | 206            | 0,9         |            | 43           |            | 6             |
| Huile olive  | 20         | 180            | 20          | 3          |              |            |               |
| <b>TOTAL</b> | <b>730</b> | <b>633</b>     | <b>25,7</b> | <b>3,6</b> | <b>58,7</b>  | <b>0</b>   | <b>41,3</b>   |

|       |      |    |    |     |    |    |
|-------|------|----|----|-----|----|----|
| AJR   | 1900 | 70 | 21 | 230 | 48 | 72 |
| % AJR | 33   | 39 | 17 | 26  | 0  | 57 |

\*AJR = Apport journalier recommandé. On remarque que ce plat nous apporte un tiers de l'énergie dont une personne a besoin chaque jour.



# COOKIES GOURMANDS

Découvrez ici deux recettes de cookies. La première recette est une version **gourmande** et la seconde correspond davantage à une recette **standard**.

## INGRÉDIENTS

### RECETTE N°1 "GOURMANDE"

- 450 g de farine
- 250g de beurre
- 350g de chocolat
- 2 oeufs
- 225g de sucre brun
- 200g de sucre semoule
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càc de levure chimique
- 1 pincée de sel



### RECETTE N°2 "CLASSIQUE"

- 450g de farine
- 150g de beurre
- 300g de chocolat
- 3 oeufs
- 150g de sucre
- 3 sachets de sucre vanillé
- 3 càc de levure chimique
- 1 càc de sel

## PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez beurre (bien mou), œuf, sucre et sucre vanillé.  
Ajoutez la farine, le sel et la levure petit à petit et mélangez.  
Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez.  
Faites de petites boules, mettez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les très légèrement.  
Enfournez à 180°C pendant 10 à 12 min. Laissez refroidir sur une grille.

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE

(POUR 1 GROS COOKIE)

RECETTE N°1 "GOURMANDE"

| Ingrédients | Poids (g) | Energie (kcal) | Lipides (g) | AGS (g) | Glucides (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|-------------|-----------|----------------|-------------|---------|--------------|------------|---------------|
| Farine      | 15        | 52,5           |             |         | 11,3         |            |               |
| Beurre      | 8,3       | 61,7           | 6,8         | 4,2     |              |            |               |
| Sucre       | 14,2      | 57             |             |         | 14,2         | 14,2       |               |
| Œuf         | 5         | 7,7            | 0,6         | 0,2     |              |            | 0,6           |
| Chocolat    | 11,7      | 60             | 3,6         | 2,2     | 6            | 6          | 0,6           |
| TOTAL       |           | 240            | 11          | 6,6     | 31,5         | 20,2       | 1,2           |

|         |      |      |      |      |    |     |
|---------|------|------|------|------|----|-----|
| AJR 10y | 1900 | 70   | 21   | 270  | 48 | 38  |
| % AJR   | 12,5 | 15,7 | 31,4 | 11,7 | 42 | 3,1 |

RECETTE N°2 "CLASSIQUE"

| Ingrédients | Poids (g) | Energie (kcal) | Lipides (g) | AGS (g) | Glucides (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|-------------|-----------|----------------|-------------|---------|--------------|------------|---------------|
| Farine      | 15        | 52,5           |             |         | 11,3         |            |               |
| Beurre      | 5         | 37,2           | 4,1         | 2,5     |              |            |               |
| Sucre       | 6         | 24             |             |         | 6            | 6          |               |
| Œuf         | 7         | 10,8           | 0,8         | 0,2     |              |            | 0,8           |
| Chocolat    | 10        | 51             | 3,1         | 2       | 5            | 5          | 0,5           |
| TOTAL       |           | 175            | 8           | 4,7     | 22,3         | 11         | 1,3           |

|         |      |      |      |     |      |     |
|---------|------|------|------|-----|------|-----|
| AJR 10y | 1900 | 70   | 21   | 270 | 48   | 38  |
| % AJR   | 9,2% | 11,4 | 22,3 | 8,3 | 22,9 | 3,4 |

# COOKIES "ALLÉGÉS"



Découvrez ici deux recettes différentes de cookies "allégés". Le sont-elles réellement ? Et en quoi ?

Quelle recette privilégier lorsqu'on souhaite se faire plaisir tout en voulant faire attention à ce que l'on mange ?

## RECETTE N°3 "SANS BEURRE"

- 450g de farine
- 36cl de crème allégée
- 450g de chocolat
- 4 œufs
- 360g de sucre brun
- 4 càc de levure chimique
- 3 pincées de sel

Mettez l'œuf, le sucre et la crème légère dans un récipient puis mélangez.

Ajoutez la farine et la levure puis, remélangez.

Mettez les pépites dans la préparation, puis déposez sur une plaque de cuisson beurrée des petits tas de la préparation.

Cuisez au four préchauffé à 200°C pendant 5 mn.

## RECETTE N°4 "ALLÉGÉE"

- 450g de farine
- 150g d'huile de tournesol
- 180g de chocolat
- 3 œufs
- 180g de sucre
- 3 càc de levure chimique
- 2 pincées de sel
- 3 càs d'eau

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, battez l'œuf et le sucre. Ajoutez la farine, la levure, le sel, l'huile et la cuillère d'eau.

Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Finissez en incorporant les pépites de chocolat.

Mettez la pâte au moins 30 minutes au frigo.

Formez des boules et déposez-les sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé, appuyez dessus avec le dos d'une fourchette et enfournez 12 minutes.

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE

(POUR 1 GROS COOKIE)

RECETTE N°3 "SANS BEURRE"

| Ingrédients  | Poids (g) | Energie (kcal) | Lipides (g) | AGS (g)    | Glucides (g) | Sucres (g)  | Protéines (g) |
|--------------|-----------|----------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|
| Farine       | 15        | 52,5           |             |            | 11,3         |             |               |
| Crème light  | 12        | 25,4           | 2,4         | 1,6        |              |             |               |
| Sucre brun   | 12        | 48             |             |            | 12           | 12          |               |
| Œuf          | 9,3       | 14,3           | 1,1         | 0,3        |              |             | 1,1           |
| Chocolat     | 15        | 77             | 4,5         | 3          | 7,5          | 7,5         | 0,8           |
| <b>TOTAL</b> |           | <b>217</b>     | <b>8</b>    | <b>4,9</b> | <b>30,8</b>  | <b>19,5</b> | <b>1,9</b>    |

|         |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| AJR 10y | 1900 | 70   | 21   | 270  | 48   | 38   |
| % AJR   | 11,4 | 11,4 | 23,3 | 11,4 | 40,6 | 10,5 |

RECETTE N°4 "ALLÉGÉE"

| Ingrédients  | Poids (g) | Energie (kcal) | Lipides (g) | AGS (g)    | Glucides (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|--------------|-----------|----------------|-------------|------------|--------------|------------|---------------|
| Farine       | 15        | 52,5           |             |            | 11,3         |            |               |
| Huile tour   | 5         | 45             | 5           | 0,5        |              |            |               |
| Sucre        | 6         | 24             |             |            | 6            | 6          |               |
| Œuf          | 7         | 10,8           | 0,8         | 0,2        |              |            | 0,8           |
| Chocolat     | 6         | 31             | 1,8         | 1,2        | 3            | 3          | 0,3           |
| <b>TOTAL</b> |           | <b>163</b>     | <b>7,6</b>  | <b>1,9</b> | <b>20,3</b>  | <b>9</b>   | <b>1,1</b>    |

|         |      |      |    |     |      |     |
|---------|------|------|----|-----|------|-----|
| AJR 10y | 1900 | 70   | 21 | 270 | 48   | 38  |
| % AJR   | 8,5  | 10,8 | 9  | 7,5 | 18,8 | 2,9 |

Que doit-on penser de ces différentes recettes de cookies ? Le **goût** des recettes allégées est-il toujours aussi bon ?

Que choisir entre améliorer la **qualité** des recettes de pâtisseries au détriment parfois de la **gourmandise** ou modérer les fréquences de consommation en privilégier des préparations plus **favorables à la santé** tout en conservant **occasionnellement** les préparations gourmandes ?



## CRÊPES SUCRÉES

*Les pâtisseries sont souvent riches en beurre et en sucre... Et les **crêpes** alors ? De la farine, des oeufs et du lait, **meilleur pour la santé** ? Qu'ajoute-t-on dessus ? Nutella, sucre, cassonade, confiture ou simplement jus de citron ?*

### INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 2 œufs
- 400ml de lait
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



### PRÉPARATION

Dans un saladier, mettez-y les oeufs et la farine. Versez ensuite le lait petit à petit, mélangez et laissez reposer 30 min.

Badigeonnez d'huile le fond de votre crêpière et faites-la chauffer à feu vif.

Une fois bien chaude, versez-y une louche de pâte et laissez cuire 3 min de chaque côté.

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE

(POUR 1 CRÊPE)

| Ingrédients | Poids<br>(g) | Energie<br>(kcal) | Lipides<br>(g) | AGS<br>(g) | Glucides<br>(g) | Sucres<br>(g) | Protéines<br>(g) |
|-------------|--------------|-------------------|----------------|------------|-----------------|---------------|------------------|
| Farine      | 25           | 87,5              | 0,5            |            | 18,8            |               | 2,4              |
| Huile olive | 2            | 18                | 2              | 0,3        |                 |               |                  |
| Lait        | 50           | 23                | 0,8            | 0,5        | 2,4             | 2,4           | 1,6              |
| Œuf         | 18           | 27,8              | 2              | 0,6        |                 |               | 2                |
| TOTAL       |              | 156               | 5,3            | 1,4        | 21,2            | 2,4           | 6                |

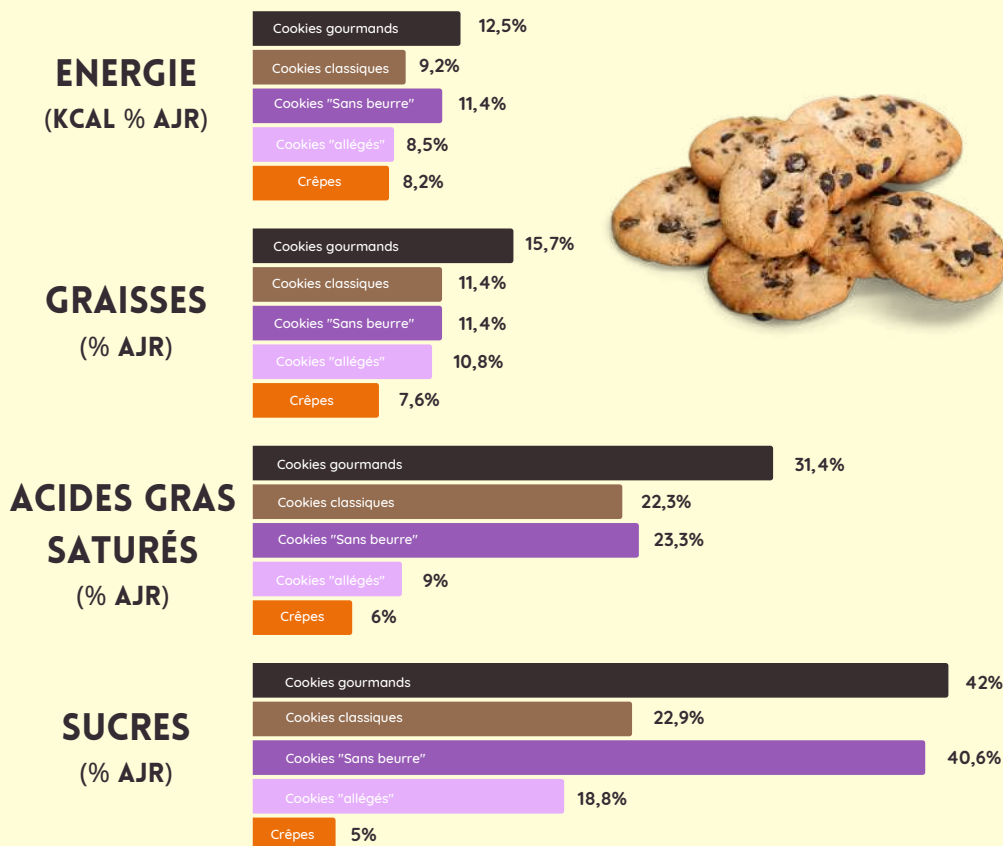
|         |      |     |    |     |    |      |
|---------|------|-----|----|-----|----|------|
| AJR 10y | 1900 | 70  | 21 | 270 | 48 | 38   |
| % AJR   | 8,2  | 7,6 | 6  | 7,8 | 5  | 15,7 |



## Et si on comparait ?

Dans le tableau ci-dessous figure la comparaison des compositions nutritionnelles des différentes recettes de cookies ainsi que celle des crêpes. On peut voir que la soi-disante version allégée "sans beurre" n'est pas si allégée que ça.

La dernière version "allégée" se démarque réellement des autres recettes de par sa modeste teneur en matières grasses et en sucres mais s'avère tout de même moins intéressante que la recette de crêpe d'un point de vue nutritionnel. Une crêpe classique, un cookie gourmand ou un cookie allégé ? C'est à vous d'en décider !





Un projet subsidié par **GoodFood** (Bruxelles Environnement) en collaboration avec le **Collectif IPE**.

Avec la participation du groupe "**Green Cantine van Brussels**" des Marolles et du groupe "**Bon et Sain**" de la Maison Médicale Globule de Schaerbeek.



## Chantier Citoyen - Workshop

Réseau Santé Diabète - Bruxelles  
Mai 2022

[contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
0475/44.67.92

