



## «Santé et bien-être lors des séances et conférences»

### Conseils et idées pour une alimentation saine

#### Démarrage en puissance

Une alimentation saine commence dès le matin. Afin de prévenir une baisse de régime au cours de la matinée, le corps humain a besoin d'hydrates de carbone, de préférence sous formes de céréales complètes. Il faut aussi accorder une place de choix aux fruits et aux légumes, car ils renferment de nombreuses vitamines. Beaucoup de possibilités existent pour proposer des fruits et des légumes lors de séances ou conférences. Par exemple, des shakes aux fruits ou aux légumes peuvent venir compléter d'une manière saine et savoureuse le pain complet, l'eau et le café.

#### Idées de recettes «démarrage en puissance»

- Shake vanillé à la rhubarbe et au lait acidulé (printemps)
- Shake aux fraises et aux flocons de noix de coco (été)
- Shake aux pommes et à la citronnelle (automne)
- Shake aux carottes et aux amandes amères (hiver)

#### Pause vitaminée

Il est important de pouvoir se recharger en énergie durant les pauses. Même lorsqu'elles sont de courte durée, des fruits de saison, du pain complet, de l'eau et du café devraient être proposés. Les participants seront certainement ravis de pouvoir disposer, en plus, de boissons aux fruits ou aux légumes.

#### Idées de recettes «pause vitaminée»

- Boisson aux pommes et aux abricots (printemps)
- Boisson aux fraises et à la pastèque (été)
- Jus de tomates au basilic (été)
- Boisson au cynorrhodon (automne, hiver)

#### Lunch-santé

A midi, il faut impérativement recharger ses batteries. Mais le repas ne doit pas être lourd pour autant. Car un estomac trop chargé provoque la fatigue! Les sources d'hydrates de carbone comme le pain, le riz, les pâtes ou la polenta fournissent l'énergie adéquate. Une bonne portion de légumes ou de salade(s), de même qu'une quantité plus modeste de protéines sous forme de poisson, de viande, de fromage ou d'œufs sont indissociables d'un repas équilibré. On évitera tout ce qui est cuit à grand renfort de matières grasses, comme les mets frits, panés ou gratinés.

## **Idées de recettes «lunch-santé»**

### Apéritif

- Dip aux légumes (printemps, été, automne, hiver)
- Crostini aux tomates (été)
- Escargots aux légumes (printemps, été, automne, hiver)

### Potages

- Soupe aux légumes (automne, hiver)
- Soupe de tomates au basilic (été)
- Bouillon de légumes en julienne (printemps, été, automne, hiver)

### Salades

- Salade aux grains de blé vert et au fromage frais (printemps, été)
- Salade de riz aux fruits (été, automne)
- Salade de lentilles à la sauce moutarde (printemps, été, automne, hiver)

### Mets chauds

- Risotto aux salsifis noirs (automne, hiver)
- Strudel aux légumes (été)
- Toast aux épinards et à l'œuf (printemps)

### Desserts

- Crème aux pommes crues (printemps, été, automne, hiver)
- Séré aux myrtilles (été)
- Salade de fruits (printemps, été, automne, hiver)

Les recettes présentées ici ont été élaborées avec la collaboration d'élèves de l'Ecole de diététiciennes et diététiciens de Berne.

## **Contact**

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale, 3001 Berne  
Tél. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

# Recettes «Powerstart»

## Shake vanillé à la rhubarbe et au lait acidulé (printemps)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 1 kg de rhubarbe, lavée, coupée en dés
- 2 bâtons de vanille fendus dans le sens de la longueur, raclés
- 120 g de sucre
- 7 dl d'eau minérale
- 1 l de lait acidulé

### Préparation

Porter à ébullition la rhubarbe, les bâtons de vanille, la pulpe de vanille et le sucre, réduire le feu, faire cuire jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre et laisser refroidir. Mélanger la compote de rhubarbe à l'eau minérale et au lait acidulé, mixer le tout et servir dans des verres.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	117	kJ	490
glucides	46.4 g	protéines	4.7 g
matières grasses	3.7 g	fibres	2.5 g

## Shake aux fraises et aux flocons de noix de coco (été)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 1,3 l de lait
- 900 g de yogourt
- 800 g de fraises, lavées, coupées en deux
- 120 g de flocons de noix de coco
- sucre à volonté
- éventuellement flocons de noix de coco comme garniture

### Préparation

Réduire en purée tous les ingrédients au mixeur et servir dans des verres.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	259	kJ	1080
glucides	27 g	protéines	9.6 g
matières grasses	12.3 g	fibres	1.7 g

## Shake aux pommes et à la citronnelle (automne)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 2,5 l de babeurre nature
- 800 g de pommes, lavées, épépinées, coupées en gros morceaux
- 0,5 dl de jus de citron
- 1 bouquet de citronnelle, finement hachée
- sucre à volonté

### Préparation

Réduire en purée tous les ingrédients au mixeur et servir dans des verres.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	167	kJ	700
glucides	30 g	protéines	8.2 g
matières grasses	1.4 g	fibres	2 g

## Shake aux carottes et aux amandes amères (hiver)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 2 l de lait drink
- 500 g de carottes, lavées, râpées
- quelques gouttes d'arôme d'amandes amères
- 150 g de glace à la vanille
- sucre à volonté

### Préparation

Réduire en purée tous les ingrédients au mixeur et servir dans des verres.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	156	kJ	655
glucides	16 g	protéines	7.3 g
matières grasses	7 g	fibres	1.3 g

# Recettes «pause vitaminée»

## Boisson aux pommes et aux abricots (printemps)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 1,2 l de jus de pomme filtré
- 3 dl de nectar d'abricot
- 4 dl de jus d'orange
- 2 dl de jus de citron
- feuilles de menthe, finement coupées

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients, verser dans des verres et ajouter de l'eau minérale à volonté. Servir frais.

---

Valeur nutritive / Energie par personne			
kcal	120	kJ	504
glucides	30 g	protéines	1 g
matières grasses	1 g	fibres	0 g

---

## Jus de tomates au basilic (été)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 1,5 l de jus de tomates
- un peu de jus de citron
- 4 cs de basilic haché
- éventuellement sel et poivre

### Préparation

Mixer tous les ingrédients et verser dans des verres. Servir frais.

---

Valeur nutritive / Energie par personne			
kcal	22	kJ	95
glucides	4.5 g	protéines	1.2 g
matières grasses	0.2 g	fibres	0.1 g

---

## Boisson aux fraises et à la pastèque (été)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 500 g de fraises
- 500 g de pastèque, épépinée, sans l'écorce
- 1 cc de gingembre fraîchement râpé ou ½ cc de cannelle
- ½ citron, écorce et jus
- sucre à volonté
- eau minérale

### Préparation

Réduire en purée tous les ingrédients au mixeur, verser dans des verres et ajouter de l'eau minérale. Servir frais.

---

Valeur nutritive / Energie par personne			
kcal	70	kJ	290
glucides	6 g	protéines	0.8 g
matières grasses	0.6 g	fibres	1.5 g

---

## Boisson au cynorrhodon (automne, hiver)

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 6 sachets de tisane de cynorrhodon
- 1,5 dl d'eau
- 5 dl de jus d'orange
- 1 cc de sucré vanillé
- 2 oranges

### Préparation

Faire bouillir l'eau, la verser sur les sachets de tisane, laisser refroidir, puis ôter les sachets de tisane. Ajouter le sucre vanillé et le jus d'orange. Couper les oranges en filets, mettre ceux-ci dans des verres et verser la boisson par-dessus.

---

Valeur nutritive / Energie par personne			
kcal	37	kJ	154
glucides	7.5 g	protéines	0.6 g
matières grasses	0.1 g	fibres	0.3 g

---

# Recettes «lunch-santé»

## Apéritif

### Dip aux légumes

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 500 g de saumon fumé
- quelques branches d'aneth
- 750 g de séré (par exemple séré mi-gras ou maigre)
- 5 cc de moutarde
- sel, poivre
- 5 cs de raifort en bocal
- 5 cs de jus de citron
- 1.2 kg de légumes de saison (par exemple carottes, céleri-branche, poivrons, courgettes, concombre)

#### Préparation

Couper le saumon en petits dés, hacher l'aneth puis mélanger tous les ingrédients. Laver les légumes, éventuellement les peler, puis les couper en bâtonnets de même grandeur.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	142	kJ	594
glucides	9.8 g	protéines	16.3 g
matières grasses	3.9 g	fibres	3.1 g

### Crostini aux tomates

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 8 tomates
- 10 grosses tranches de pain
- 8 gousses d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- sel et poivre
- feuilles de basilic coupées en lamelles

#### Préparation

Couper les tomates en petits dés, les laisser dégoutter. Couper en deux les tranches de pain et les griller, puis bien les frotter avec l'ail et les badigeonner d'huile d'olive. Presser légèrement la pulpe des tomates avec une fourchette, saler et poivrer et en recouvrir les tranches de pain. Décorer avec les lamelles de basilic.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	160	kJ	668
glucides	16 g	protéines	11 g
matières grasses	5 g	fibres	4 g

### Escargots aux légumes

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 20 g de levure
- 2–2,5 dl d'eau tiède
- 250 g de farine de blé complète
- 250 g de farine blanche
- 3 cs d'huile de tournesol
- 1 cc de sel

#### Farce

- 500 g de légumes de saison (carottes, brocolis, poivrons, etc.)
- 1 cs d'huile d'olive
- 100 g de purée de tomates
- sel et poivre
- paprika
- thym
- basilic
- origan
- 100 g de fromage râpé

#### Préparation

Délayer la levure dans une partie de l'eau et mélanger avec la farine. Ajouter l'huile et le sel. Incorporer progressivement le reste de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte malléable. Laisser lever la pâte environ 30 minutes dans un endroit chaud. Pour la farce, couper très finement les légumes. Mettre l'huile à chauffer et y faire revenir les légumes. Ajouter la purée de tomates et assaisonner avec sel, poivre et fines herbes. Laisser refroidir la farce.

De nouveau bien pétrir la pâte et l'abaisser pour en former un rectangle. Répartir par-dessus les légumes tout d'abord, le fromage râpé ensuite, puis enrouler la pâte dans le sens de la longueur. Découper ce rouleau en tranches de deux centimètres de largeur et disposer les «escargots» ainsi obtenus sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laisser reposer 10 minutes. Glisser dans le four préchauffé à 180 °C et laisser cuire 20 à 30 minutes.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	208	kJ	874
glucides	28 g	protéines	8 g
matières grasses	6 g	fibres	6 g

# Recettes «lunch-santé»

## Potages

### Soupe aux légumes

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 100 g d'oignons
- 100 g de poireau
- 100 g de céleri-branche
- 1 kg de carottes jaunes (ou d'autres légumes de saison)
- 200 g de pommes de terre
- livèche fraîche
- 50 g de beurre
- 2 l de bouillon très chaud

#### Préparation

Couper finement les oignons, le poireau et le céleri-branche. Eplucher les carottes jaunes et les pommes de terre, et les couper en morceaux. Hacher finement la livèche. Chauffer le beurre dans une grande poêle et y faire revenir les oignons, le poireau et le céleri-branche. Ajouter les carottes jaunes ainsi que les pommes de terre et poursuivre la cuisson. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, réduire le feu et laisser cuire tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduire en purée dans un mixeur, porter encore une fois à ébullition, assaisonner et parsemer de livèche.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	74	kJ	313
glucides	8.8 g	protéines	1.7 g
matières grasses	3.6 g	fibres	4 g

### Soupe de tomates au basilic

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 1 kg de tomates
- 100 g d'oignons
- 100 g de poireau
- 100 g de céleri-branche
- 100 g de carottes
- 4 gousses d'ail
- basilic frais
- 50 g de beurre
- 100 g de concentré de tomates
- 50 g de farine blanche
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 dl de crème à café

#### Préparation

Partager les tomates en deux, les épépiner et les couper en morceaux. Couper finement les oignons, le poireau, le céleri-branche et les carottes, hacher l'ail. Laver le basilic et l'effeuiller. Chauffer le beurre dans une grande poêle et y faire revenir les légumes finement coupés. Ajouter le concentré de tomates et saupoudrer avec la farine. Mouiller avec le bouillon de légumes et porter à ébullition en remuant. Baisser le feu, ajouter les tomates et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. Réduire le tout en purée au mixeur, porter encore une fois à ébullition et affiner avec la crème à café. Assaisonner et ajouter le basilic.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	70	kJ	294
glucides	6.4 g	protéines	2 g
matières grasses	4 g	fibres	2 g

### Bouillon de légumes en julienne

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 300 g de poireau
- 300 g de céleri-branche
- 300 g de carottes
- 2 l de bouillon de légumes
- fines herbes fraîches (par exemple du persil)

#### Préparation

Couper en fines lamelles le poireau, le céleri-branche et les carottes. Porter à ébullition le bouillon de légumes et ajouter les lamelles de légumes. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. Pour terminer, incorporer les fines herbes.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	74	kJ	313
glucides	8.8 g	protéines	1.7 g
matières grasses	3.6 g	fibres	4 g

# Recettes «lunch-santé»

## Salades

### Salade aux grains de blé vert et au fromage frais

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 350 g de grains de blé vert
- 1 l d'eau
- 5 carottes
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 500 g de cottage
- 100 g de feta

#### Sauce

- 5 cs de vinaigre aux fines herbes
- 5 cs d'huile de tournesol
- persil
- ciboulette
- basilic
- aneth
- sel et poivre

#### Préparation

Faire bouillir l'eau, ajouter les grains de blé vert et laisser cuire à feu moyen durant dix minutes. Eteindre la plaque et laisser gonfler les grains de blé à couvert sur la plaque pendant une quarantaine de minutes. Râper les carottes avec une râpe à röstli sur les grains de blé vert, couper les radis et le concombre en petits dés et ajouter. Incorporer le cottage. Pour la sauce: hacher les fines herbes et bien mélanger tous les ingrédients. Verser la sauce sur la salade. Couper la feta en morceaux et disposer ceux-ci sur la salade, saler et poivrer.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	302	kJ	1265
glucides	29 g	protéines	14 g
matières grasses	14 g	fibres	5 g

### Salade de riz aux fruits

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 2,5 l d'eau
- 1,5 cc de sel
- 350 g de riz sec
- 3 nectarines
- 3 pêches
- 8 abricots
- 250 g d'emmental doux
- 250 g de mûres

#### Sauce

- 5 cs d'huile de colza
- 5 cs de vinaigre
- 2,5 dl de lait drink
- 4 cc de moutarde
- un peu de sel
- poivre

#### Préparation

Faire bouillir l'eau, ajouter le sel et le riz et cuire à petit feu jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter le riz et le mettre dans un saladier. Couper en petits morceaux les nectarines, les pêches, les abricots et l'emmental, et les mélanger au riz. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce et verser celle-ci sur le riz. Laisser reposer le tout durant une heure environ. Décorer avec les mûres.

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	345	kJ	1442
glucides	41.5 g	protéines	12 g
matières grasses	14.2 g	fibres	4.9 g

## Salade de lentilles à la sauce moutarde

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 3,5 l d'eau
- 500 g de lentilles
- 400 g de tomates cerises ou 200 g de tomates séchées
- 1 bouquet de fines herbes fraîches (par exemple du persil)

### Sauce

- 250 g de crème fraîche ou de demi-crème acidulée
- 3 cs de jus concentré de pommes
- 5 cs de jus de citron
- 5 cs de jus de pomme
- sel et poivre
- 3 gousses d'ail pressées
- 5 cs d'huile de germe de blé
- 3–5 cs de moutarde

### Préparation

Faire bouillir l'eau, ajouter les lentilles et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jeter l'eau de cuisson et mettre les lentilles dans un saladier. Laver les tomates et les couper en quatre ou couper en lamelles les tomates séchées. Hacher les fines herbes et les intégrer aux lentilles. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce, bien assaisonner celle-ci et la verser sur les lentilles chaudes. Pour terminer, incorporer délicatement les morceaux de tomates.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	482	kJ	2019
glucides	42 g	protéines	16 g
matières grasses	26 g	fibres	10 g

---

# Recettes «lunch-santé»

## Mets chauds

### Risotto aux salsifis noirs

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 4 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 600 g de riz
- 5 dl de vin blanc
- 1 l de bouillon de légumes
- 300 g de sbrinz râpé
- 1 kg de salsifis noirs en boîte
- 1 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

#### Préparation

Hacher finement l'ail et les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson. Mouiller avec le vin blanc et ajouter le bouillon. Laisser réduire en remuant constamment jusqu'à ce que le riz soit presque tendre. Egoutter les salsifis et les couper en rondelles. Les faire revenir brièvement dans l'huile d'olive dans une poêle à frire, assaisonner et mélanger au riz. Pour terminer, ajouter le sbrinz.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	453	kJ	1893
glucides	52 g	protéines	15.2 g
matières grasses	15.8 g	fibres	6.5 g

---

### Strudel aux légumes

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 2 paquets de pâte à strudel abaissée

#### Farce

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 aubergines
- 1 ou 2 poivrons
- 1 ou 2 courgettes
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 cs de concentré de tomates
- fines herbes fraîches
- sel, poivre, condiment en poudre
- 100 g de fromage râpé

#### Préparation

Pour la farce: hacher l'oignon, l'ail et les fines herbes. Couper en petits dés les aubergines, les poivrons et les courgettes. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les légumes, le concentré de tomates et les fines herbes et poursuivre la cuisson. Assaisonner à volonté. Egoutter les légumes dans une passoire. Saupoudrer de farine un linge de cuisine et poser dessus la pâte à strudel abaissée. Répartir les légumes sur la pâte en laissant tout autour un bord de deux centimètres de largeur. Parsemer le fromage par-dessus et enrouler le strudel sur lui-même en s'aidant du linge. Pincer les bords du strudel pour le fermer. Poser le strudel sur une tôle à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Cuire à 200 °C pendant 30 à 35 minutes au milieu du four préchauffé.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	435	kJ	1820
glucides	46 g	protéines	17 g
matières grasses	20 g	fibres	10 g

---

## Toast aux épinards et à l'œuf

Quantités indiquées pour dix personnes

### Ingrédients

- 20 tranches de pain foncé ou de pain complet
- 200 g de lentilles rouges
- 4 échalotes
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 kg d'épinards en branches congelés
- 2 dl de bouillon de légumes
- sel, poivre, muscade
- 10 œufs
- 400 g de fromage frais au raifort

### Préparation

Griller légèrement les tranches de pain et les mettre au chaud. Faire bouillir l'eau, réduire le feu et laisser cuire les lentilles durant huit minutes environ. Jeter l'eau de cuisson et réserver les lentilles. Hacher les échalotes, les faire revenir dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les épinards décongelés et poursuivre la cuisson. Mouiller avec le bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux et à couvert durant quelques minutes. Ajouter les lentilles et assaisonner. Verser dans une passoire et laisser égoutter.

Bien cuire les œufs au plat, les assaisonner et les couper en deux. Enduire les tranches de pain du fromage frais et les recouvrir des légumes égouttés. Pour terminer, déposer par-dessus les moitiés d'œufs au plat.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	559	kJ	2340
glucides	61.9 g	protéines	35 g
matières grasses	19 g	fibres	21 g

---

# Recettes «lunch-santé»

## Desserts

### Crème aux pommes crues

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 400 g de séré maigre
- 100 g de yogourt nature
- 100 g de demi-crème
- 100 g de jus de citron
- 50 g de sucre
- 900 g de pommes
- cannelle
- 100 g de noisettes moulues

#### Préparation

Mélanger le séré maigre, le yogourt, la demi-crème et le jus de citron, puis incorporer le sucre. Râper les pommes non pelées, les ajouter à la crème, mélanger et mettre au frais. Verser la crème dans des coupes et saupoudrer de cannelle et de noisettes moulues.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	202	kJ	845
glucides	17 g	protéines	8 g
matières grasses	5 g	fibres	2.5 g

---

### Salade de fruits

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 3 oranges
- 2 bananes
- 2 pommes
- 240 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 120 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 2 citrons (jus)
- 2 cs de sucre

#### Préparation

Peler les oranges et les bananes et les couper en morceaux d'égale grandeur. Couper les pommes en morceaux avec leur peau. Mettre le tout dans un saladier et soigneusement mélanger avec les framboises et les myrtilles. Extraire le jus des citrons et le mélanger au sucre, le verser sur les fruits, réserver au frais en laissant tirer pendant une heure.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	80	kJ	336
glucides	20 g	protéines	1.2 g
matières grasses	0.8 g	fibres	6 g

---

### Séré aux myrtilles

Quantités indiquées pour dix personnes

#### Ingrédients

- 700 g de myrtilles
- 2,5 cs de sucre de canne complet
- 250 g de séré mi-gras
- 250 g Blanc battu
- 100 g de noisettes moulues

#### Préparation

Laver les myrtilles et les faire cuire dans une poêle avec le sucre et un peu d'eau. Bien mélanger le séré et le blanc battu et y mettre à tirer les baies chaudes. Verser dans des coupes et saupoudrer de noisettes moulues.

---

Valeur nutritive / Energie par personne

kcal	141	kJ	549
glucides	19 g	protéines	5 g
matières grasses	4.5 g	fibres	4 g

---