



Famille du média : Médias spécialisés
grand public
Périodicité : Mensuelle
Audience : 1788000
Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition : Fevrier 2023 P.46
Journalistes : ÉMILIE GODINEAU
Nombre de mots : 110

NUTRITION SUPERALIMENT

NOTRE EXPERT



Dr HAFID HALHOL
médecin nutritionniste, coauteur de « Chocolat, du plaisir à la santé », éd. Le Courrier du livre.

Le chocolat NOIR

On fond pour ses vertus

AU RAYON DES CHOCOLATS, TOUS NE SE VALENT PAS. LES AMATEURS NE JURENT QUE PAR LE NOIR ET ILS ONT RAISON : IL OFFRE UN BEAU PANEL D'ATOUTS SANTÉ, SI ON LE CONSOMME AVEC MODÉRATION.
PAR ÉMILIE GODINEAU

Son CV
591 KCAL*
Protéines : 10,4 g
Glucides : 26,9 g
Lipides : 46,3 g
Fibres : 12,8 g
Magnésium : 200 mg

*Teneurs pour 100 g de chocolat à 70 % minimum (source : Ciqual).

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES AU CHOCOLAT NOIR EN PAGES SUIVANTES.

