

Produits de substitution et équivalences en cuisine :

1 Œuf	= 50g de compote de pomme 60g de yaourt nature 0% 50g de tofu 6 cuillère à soupes de fécule de maïs + 4 cuillères à soupes d'eau
100g de beurre	= 150g de courgette rappée 100g de banane écrasés 100g de compote 10cl de crème liquide 12%MG 10cl d'huile végétale
100ml de lait entier	= 100ml de boisson végétal (amande, soja, épeautre...) 100g de fromage blanc 0% MG 100ml eau 100ml crème liquide 0%MG

Diétôdélices

=