La méthode Meezen by Anaïs pour décoder les étiquettes

Regarder les valeurs nutritionnelles

Ça me parait équilibré

Répondre à : Quantité de sucre par portion est OK ?

Liste d'ingrédients → ingrédients raffinés ou non raffinés ? Chercher IG

Beaucoup de glucides, pas beaucoup de sucres

Liste d'ingrédients → céréales raffinées ou non raffinées ? Chercher IG

Beaucoup de glucides, essentiellement des sucres

Pic de glycémie si mangé seul

PROPRIÉTÉ DE MEEZEN© BY ANAÏS | TOUS DROITS RÉSERVÉS