



Accueil > Food > Légume > News



On troque les tablettes de chocolat pour les tablettes de légumes

Un excellent moyen de faire manger des légumes à ceux qui n'aiment pas ça !

Des légumes en tablettes

Des tablettes naturelles et gourmandes, c'est la promesse de cette nouveauté surprenante !

Pour manger des légumes quand on aime pas, rien de mieux que de les dissimuler sous une tablette ! Elles ont la texture et la forme du chocolat, mais pas le goût ! Ces tablettes naturelles sont sans additifs et colorant, sans conservateurs et sans sel. Elles sont composées de beurre de cacao au goût neutre et 20 grammes de légumes : le tout au prix de 2.99 euros ! Intrigant, non ?

Cuisiner les tablettes de légumes

Si on en mange pas pour le goûter, on en fait quoi ? Ces tablettes s'utilisent comme du chocolat dans les préparations salées : on fait fondre quelques carrés qu'on incorpore à un cake, une soupe ou une sauce !

Au menu, trois tablettes gourmandes et végétales :



Achat Boisson en Ligne

Du jus de pomme, au jus de grenade en passant par les eaux végétales bio.

Roger-factory

[Visiter le site](#)

À lire aussi

Cuisine : fondue de poireaux au curcuma et au gingembre

Bien-être : les vertus du fenouil

Bien-être : conseils nutritionnels pour lendemains de fête

Bien-être : les bienfaits du poireau

Bien-être : les règles de base pour un repas équilibré

La tablette tomate et poivron

La tablette poireau et céleri

La tablette carotte et betterave

Retrouvez toutes leurs créations sur [leur site internet](#) !

Découvrez nos recettes pour [faire manger des légumes à ceux qui n'aiment pas ça](#) et notre sélection de [dix recettes de légumes farcis](#) !

Le 2 novembre 2018 à 11:37 • Bernard Emeline

Comment découper rapidement des fruits et légumes ?

Pourquoi les prix des fruits et légumes s'envolent-ils cet été ?

La recette du reblochon feuilleté

10 recettes pour faire manger des légumes à ceux qui n'aiment pas

Ce restaurant propose de la raclette à volonté pour 18 euros

Vous ne devinez jamais ce qu'il y a dans vos bonbons



Cuisine : gratin de pâtes, légumes et bacon



Cuisine : ratatouille toute crue

Annonce



La Ruche à la maison
Bienvenue dans votre marché en ligne de produits fermiers livrés à domicile!

[alamaison.laruchequidi...](#) **Consulter**

Découvrez tous les véhicules du personnel Renault sur www.toprenault.com

Les Jours Très Sérieux : jusqu'à -50% sur une grande sélection de chaussures

Les Français s'arrachent cette montre intelligente en vente libre qui prend soin de vous !



Publicité

La Ruche à la maison - Du direct producteurs en 24h?

Bienvenue dans votre marché en ligne de produits fermiers livrés à domicile!

[alamaison.laruchequidi...](#)

Consulter

Accueil > Food > Alimentation > News





Bien-être : les règles de base pour un repas équilibré

Pour avoir une alimentation saine, pas besoin de vous tracasser, adoptez notre mode d'emploi...

Les consignes primordiales

Au cours de la journée, vous devez consommer une certaine dose de fruits et légumes, de féculents, de produits laitiers et de protéines. Pour plus de facilité, on fractionne généralement les apports en répartissant sur tous les repas. Mais vous pouvez utiliser votre propre rythme si vous voulez avoir un déjeuner copieux avec les copines et que vous vous contentez facilement d'une soupe le soir...

Un exemple de repas pour une femme de corpulence moyenne

- Une entrée (salade, petite dose de protéine, soupe...)
- Une portion de 200g de légumes
- Une portion de 150g de féculent cuit
- Une portion de poisson ou de viande de 120 g ou 1 œuf
- Un produit laitier (fromage, crème dessert) et/ou un fruit

Enfin, sachez que si un week-end de fête vous fait faire une entorse à cette base, mieux vaut faire quelques séances de sport, ou même ne rien faire, que de vous priver tout le reste de la semaine, et ainsi perdre votre équilibre alimentaire !

Le 2 avril 2011 à 15:26 · Sophie Bernard

À lire aussi

3 dips apéro à faire en moins de 5 minutes

Ce week-end, c'est le Salon du Chocolat !

Dans ce restaurant, vous pouvez manger le plus gros râmen du monde et être payé

Nos stands préférés sur le Salon du Chocolat

Journée mondiale du sandwich : quelle est son origine ?

Pourquoi il ne faut jamais faire bouillir deux fois l'eau du thé ?

Des pizzas vegan qui nous font rêver !

Doit-on utiliser le papier d'aluminium en cuisine ?

Comment utiliser le bicarbonate de soude dans sa cuisine ?

Ce restaurant propose de la raclette à volonté pour 18 euros

Vous ne devinez jamais ce qu'il y a dans vos bonbons



La recette des cinnamon rolls pour une pause sucrée



La recette des madeleines fondantes au reblochon pour l'apéro

FRUIT

LÉGUME

RÉGIME

POIDS

NOURRITURE

NUTRITION

CUISINE

BIEN ÊTRE

PUBLICITÉ

CONTACT

Recevez le meilleur de Ohmymag chaque jour au chaud dans votre boîte mail.

▼
CONDITIONS
GÉNÉRALES

PROTECTION
DES
DONNÉES

S'ABONNER



© Ohmymag
Crédit photographique pour toutes les images de ce site (sauf indication) : © iStockphoto.



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter [notre Charte pour la Protection des Données](#) et à [paramétrer vos cookies](#).

Accepter