

Minceur : les 3 meilleures glaces, faibles en sucres et en calories, pour se faire vraiment plaisir

Été rime avec crème glacée... et recette sucrée ! Alors pour se délecter en toute impunité, on fond pour ces trois douceurs hautement gourmandes... et peu caloriques.



Les températures estivales vous donnent follement envie de léchouiller [des glaces](#) à longueur de journée ? Comme on vous comprend... mais votre balance, elle, se montre beaucoup moins tolérante ! Il faut dire que ces gourmandises givrées sont [riches en sucres](#). Et vous connaissez la chanson : votre corps va transformer et stocker le glucose dont il n'a pas besoin en graisses. Alors pour limiter l'apport calorique sans renoncer à votre gourmandise, voici trois glaces savoureuses et allégées en sucres.

1. California Bliss, la glace au yaourt sans matière grasse

Alerte gourmandise plaisir au rayon surgelé de Monoprix ! Cet été, l'enseigne française s'offre une collaboration exclusive avec la célèbre marque de frozen yogurt : California Bliss. La star de la recette, c'est un yaourt nature sans gluten ni aucune matière grasse. A dévorer les yeux fermés !

Son atout waouh : 138 Kcal et 18 g de sucres pour 100 g.

Glace au yaourt nature. 300 g, 6,49€, California Bliss chez Monoprix.

2. Mon bio gourmand, le sorbet bio à la poire Williams

Ce sorbet bio donne l'impression de croquer dans une poire juteuse : normal, puisqu'il en est composé à 50% ! Pour le...

[Lire la suite sur Voici](#)