



FOOD

# Régime d'été : 3 glaces, faibles en sucres et en calories, à consommer quand on fait attention à sa ligne

Le 21/06/2022 à 06h21 | par [Salomé Peter](#) | Crédits photos : Alamy Stock Photo

**Se refuser l'un des petits bonheurs de la vie, ce n'est pas très Voici. Alors on vous a trouvé 3 glaces délicieuses faibles en calories pour ne pas laisser partir en fumée tous vos efforts de l'été. Se faire plaisir : c'est la meilleure tendance minceur de l'été.**

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. Au yaourt et sans matière grasse : California Bliss Nature

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 reste des ingrédients, comptez du **sucre de canne** (légèrement moins calorique et plus riche en minéraux que le sucre blanc) et **du jus de citron issus de l'agriculture biologique**, un peu de d'eau et d'arôme naturel de poire.

**Son atout waouh** : 121 Kcal et 29 g de sucres pour 100 g.



Mon sorbet à la poire d'Occitanie. 450 ml, 4,95€, Mon bio gourmand.

### 3. Maison Alpérel, la crème glacée caramel et fleur de sel bio

Voilà une douceur aussi généreuse que son grand format ! La recette de son succès ? **Des ingrédients 100% français**. La crème bio, par exemple, est fabriquée par la Laiterie De Montaigu dans le Pays de la Loire. Ajoutez à ça **du caramel à la fleur de sel de Guérande fait maison**, dans les ateliers d'Île-de-France, et vous obtenez **une crème glacée 100% régressive** !

**Son atout waouh** : 223 Kcal et 25 g de sucres pour 100 g.



Crème glacée artisanale Caramel fleur de sel Bio. 500 ml, 6,90€, Alpérel.