

16 Décembre 2024

## Testez vos connaissances avec ce quiz

Parmi ces desserts, lequel est le plus riche en potassium :

- A. Bûche pâtissière
- B. Nougat glacé
- C. Pain d'épices
- D. Galette des rois



A quantité égale (100 g), le pain d'épices apporte 92 mg de potassium, la bûche 157 mg, la galette des rois 169 mg et le nougat glacé 230 mg. Ainsi, le nougat glacé est le dessert qui apporte le plus de potassium parmi ceux mentionnés. Si vous cherchez une option à faible teneur en potassium, optez plutôt pour le pain d'épices ou la traditionnelle bûche. Il est recommandé de consommer les desserts en remplacement des fruits de la journée.

Réponse : B