

(Ebook free) File size: 18.Mb

La Meilleure façon de manger - Nouvelle édition: Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille



*Par Thierry Souccar, Angélique Houlbert
audiobook / *ebooks / Download PDF /
ePub / DOC*

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #11123 dans eBooksPubli le: 2015-05-22 Sorti le: 2015-05-22 Format: Ebook Kindle

(Ebook free) La Meilleure façon de manger - Nouvelle édition: Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille

Par Thierry Souccar, Angélique Houlbert :
La Meilleure façon de manger - Nouvelle édition: Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised La Meilleure façon de manger - Nouvelle édition: Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille:

 **Download**

 **Read Online**

Description :

Présentation de l'éditeur Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille En matière de nutrition, on entend tout et son contraire. La nouvelle édition de La Meilleure façon de manger (MFM) met fin à la confusion : elle est l'aboutissement de 50 années de recherches. Vous avez l'assurance de bénéficier de conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront à préserver votre santé. Hyper pratique La MFM vous donne des repères précis pour mieux manger : aliments privilégiés, conseils pour les choisir et les préparer, fréquence de consommation, taille des portions. Vous apprendrez entre autres : Les 10 règles essentielles à respecter pour

rester en bonne santé Quelles sont les 3 huiles avoir la maison Pourquoi les eaux en bouteilles sont préférables l'eau du robinet, et lesquelles acheter Quels sont les poissons riches en oméga-3 qui contiennent le moins de mercure Les 3 critères pour choisir son pain_ Quels sucres éviter et lesquels sont acceptables Pourquoi il ne faut pas acheter des thés premier prix Nouvelle édition tout en couleurs, mise à jour et augmentée Des dizaines d'illustrations, des recettes, des menus, de nouvelles rubriques_: comment construire des repas équilibrés, établir ses listes de courses, éviter les toxiques... La MFM répond concrètement la plupart des questions que vous vous posez. Par exemple_: Comment décrypter les étiquettes alimentaires_? Quels sont les additifs éviter absolument_? Si je mange 3-4 laitages par jour, est-ce que c'est bon pour mes os_? Puis-je faire cuire un aliment au four dans de l'aluminium_? Pourquoi dit-on qu'un jus de fruit ne vaut pas un fruit_? Les légumes en conserve et surgelés ont-ils les propriétés des légumes frais_? Dois-je éviter le gluten_? Est-ce que je dois prendre des vitamines ? **BONUS_: UN GUIDE ILLUSTRÉ QUI RÉSUME LES POINTS CLÉS DE LA MFM** Présentation de l'auteur Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille En matière de nutrition, on entend tout et son contraire. La nouvelle édition de La Meilleure façon de manger (MFM) met fin à la confusion : elle est l'aboutissement de 50 années de recherches. Vous avez l'assurance de bénéficier de conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront préserver votre santé. Hyper pratique La MFM vous donne des repères précis pour mieux manger_: aliments privilégiés, conseils pour les choisir et les préparer, fréquence de consommation, taille des portions. Vous apprendrez entre autres : Les 10 règles essentielles à respecter pour rester en bonne santé Quelles sont les 3 huiles avoir la maison Pourquoi les eaux en bouteilles sont préférables l'eau du robinet, et lesquelles acheter Quels sont les poissons riches en oméga-3 qui contiennent le moins de mercure Les 3 critères pour choisir son pain_ Quels sucres éviter et lesquels sont acceptables Pourquoi il ne faut pas acheter des thés premier prix Nouvelle édition tout en couleurs, mise à jour et augmentée Des dizaines d'illustrations, des recettes, des menus, de nouvelles rubriques_: comment construire des repas équilibrés, établir ses listes de courses, éviter les toxiques... La MFM répond concrètement la plupart des questions que vous vous posez. Par exemple_: Comment décrypter les étiquettes alimentaires_? Quels sont les additifs éviter absolument_? Si je mange 3-4 laitages par jour, est-ce que c'est bon pour mes os_? Puis-je faire cuire un aliment au four dans de l'aluminium_? Pourquoi dit-on qu'un jus de fruit ne vaut pas un fruit_? Les légumes en conserve et surgelés ont-ils les propriétés des légumes frais_? Dois-je éviter le gluten_? Est-ce que je dois prendre des vitamines ? **BONUS_: UN GUIDE ILLUSTRÉ QUI RÉSUME LES POINTS CLÉS DE LA MFM** Biographie de l'auteur Thierry Souccar est le directeur de LaNutrition.fr, le premier site indépendant sur l'alimentation et la santé. Angélique Houlbert est diéticienne-nutritionniste. Le livre a été conçu en toute indépendance, avec la collaboration de 15 chercheurs de renommée internationale.