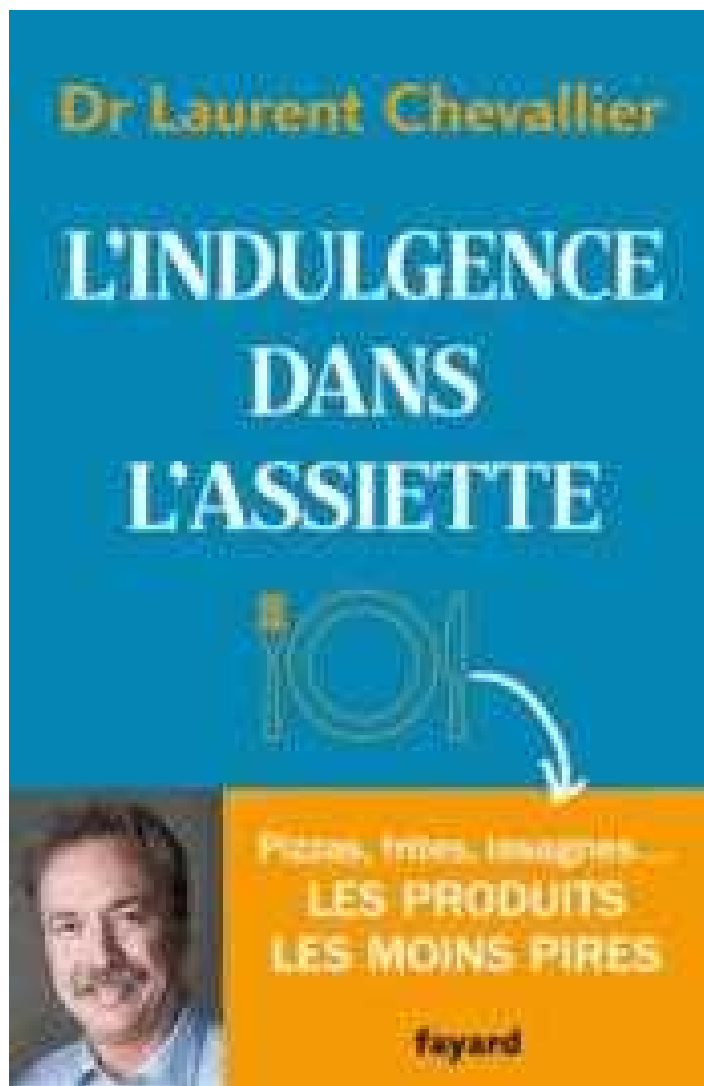


Mots clés: telecharger L'indulgence dans l'assiette pdf, L'indulgence dans l'assiette mobi, L'indulgence dans l'assiette epub gratuitement, L'indulgence dans l'assiette torrent, L'indulgence dans l'assiette lire en ligne.

L'indulgence dans l'assiette PDF

Laurent Chevallier



Ceci est juste un extrait du livre de L'indulgence dans l'assiette. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Laurent Chevallier

ISBN-10: 9782213709505

Langue: Français

Taille du fichier: 1741 KB

LA DESCRIPTION

Quiches, pizzas, lasagnes, taboulé, sandwichs, croque-monsieur, poisson pané, frites... Dans notre alimentation, la part des produits transformés est en progression constante. Et la place qu'ils occupent dans les rayons aussi. Ce livre a vocation à vous guider, en toute indépendance, dans le choix des plats salés prêts à consommer... occasionnellement, bien sûr, et dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Selon un cahier des charges très strict (faible teneur en sel, en sucres, nature des huiles végétales, du gras et des additifs, en nombre réduit), le docteur Laurent Chevallier a passé des centaines de plats au crible. En ressort une sélection des plus acceptables, car la qualité varie grandement selon les mets, parfois au sein d'une même marque. Grâce aux critères clairs de lecture des étiquettes, vous saurez décrypter la composition des produits, par-delà les allégations séduisantes du marketing.... Lire la suite Une assiette indulgente est possible, pour vous et vos enfants, à condition de ne jamais perdre de vue l'intérêt nutritionnel. Le nutritionniste propose également des recettes simples, à faire soi-même. Puisse ce guide vous aider à choisir judicieusement votre nourriture pour votre plaisir et votre bien-être! Le docteur Laurent Chevallier est nutritionniste, attaché en Centre Hospitalo-Universitaire et en cliniques. Il est notamment l'auteur, chez Fayard, du Livre antitoxique (2013), Maigrir sans lutter (2014), Moins de médicaments, plus de plantes (2015), Alors, on mange quoi? (avec Claude Aubert, 2016).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Livre : Livre L'indulgence dans l'assiette de Laurent Chevallier, commander et acheter le livre L'indulgence dans l'assiette en livraison rapide, et aussi des ...

Que faut-il éviter de mettre dans son assiette ? Laurent Chevalier nous propose des indications sur les aliments que nous consommons quotidiennement.

Noté 3.5/5. Retrouvez L'indulgence dans l'assiette et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

L'INDULGENCE DANS L'ASSIETTE

[Lire la suite...](#)