

Le bon choix au supermarché PDF

Collectif



Ceci est juste un extrait du livre de Le bon choix au supermarché. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Collectif
ISBN-10: 9782365491792
Langue: Français
Taille du fichier: 4006 KB

LA DESCRIPTION

Comment être sûr(e) de faire le bon choix pour sa santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'additifs et de sucres ? Impossible sans ce livre, devenu la référence. Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour et augmentée, nous avons analysé et évalué plus de 800 aliments. Vous n'avez plus qu'à suivre le guide ! Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter. Parmi nos révélations :- Bio ne signifie pas toujours sain.- Seuls 3 mueslis sortent du lot.- Jusqu'à 10 additifs dans une box de pâtes.- Il faut fuir les yaourts aux fruits.- Une seule marque de pâtes sans gluten est acceptable.- Tous les desserts au soja renferment un additif à éviter.... Lire la suite Le Bon Choix est aussi un guide complet de nutrition pratique qui vous apprend à décrypter les étiquettes, révèle les 50 additifs à proscrire, et vous évitera bien des pièges. QUOI DE NEUF DANS L'EDITION 2016/2017 Mise à jour des sélections de produits, des prix et des visuels. Ajout de nouvelles sélections : jus de légumes frais, salades repas, desserts au soja, produits sans gluten, steaks végétaux. Une mise en garde contre les aberrations du nouvel étiquetage nutritionnel sous forme de feux tricolores instauré en France par le PNNS.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Un guide d'achat qui permet de repérer en un clin d'oeil les bons et les mauvais produits de chaque rayon.
Une référence de nutrition pratique rédigée dans 1 ...

Noté 4.4/5. Retrouvez Le Bon Choix au supermarché - Nouvelle édition et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Comment être sûr(e) de faire le bon choix pour sa santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont ...

LE BON CHOIX AU SUPERMARCHÉ

[Lire la suite...](#)