



Le bon choix au supermarché

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le bon choix au supermarché

Collectif LaNutrition.fr

Le bon choix au supermarché Collectif LaNutrition.fr

 [Télécharger Le bon choix au supermarché ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le bon choix au supermarché ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le bon choix au supermarché Collectif LaNutrition.fr**

352 pages

Présentation de l'éditeur

Le guide de survie au supermarché

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
- Il peut y avoir jusqu'à 16 additifs dans une pasta box
- Il faut fuir les yaourts aux fruits
- Une seule marque de pâtes sans gluten est acceptable
- Tous les desserts au soja renferment un additif problématique

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.

Ce livre a le mérite de la clarté face à l'abondance d'aliments transformés, composés d'une liste interminable d'ingrédients incompréhensibles, et de slogans trompeurs. C'est instructif, utile et facile à appliquer. Le

Monde Biographie de l'auteur

Huit journalistes scientifiques et diététiciennes-nutritionnistes de LaNutrition.fr, premier site d'information sur l'alimentation et la santé. Un guide d'achat rédigé dans l'indépendance la plus absolue.

Download and Read Online **Le bon choix au supermarché Collectif LaNutrition.fr** #XDW3Y8AH75B

Lire Le bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr pour ebook en ligneLe bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr à lire en ligne.Online Le bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr ebook Téléchargement PDFLe bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr DocLe bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr MobipocketLe bon choix au supermarché par Collectif LaNutrition.fr EPub

XDW3Y8AH75BXDW3Y8AH75BXDW3Y8AH75B