



Le mini dictionnaire des calories

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le mini dictionnaire des calories

Florence Daine, Collectif

Le mini dictionnaire des calories Florence Daine, Collectif

 [Télécharger Le mini dictionnaire des calories ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le mini dictionnaire des calories ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le mini dictionnaire des calories Florence Daine, Collectif**

288 pages

Extrait

Pourquoi ce Mini dictionnaire des calories ?

On prend rarement le temps en rayon d'éplucher l'étiquetage nutritionnel des produits. Et on n'en a pas toujours l'occasion si on fait les courses sur Internet. A priori, on se dit qu'il n'y a aucune différence entre deux plats de couscous au poulet, ou deux glaces au chocolat. Et pourtant, d'une recette à une autre, les apports en calories, graisses, sel, sucres, peuvent varier considérablement.

Le Mini dictionnaire des calories va vous permettre de comparer les aliments entre eux, qu'ils soient bruts (viande ou légume du rayon frais) ou élaborés (produits industriels). Vous serez ainsi en mesure de mieux choisir, en fonction de vos propres besoins nutritionnels, et d'éventuelles contraintes diététiques (si vous devez suivre un régime particulier). Présentation de l'éditeur

Entre deux yaourts aux fruits ou entre deux boîtes de cassoulet de marque différente, les apports en calories, graisses, sel, sucres, vitamines, fibres, varient beaucoup d'une recette à l'autre. Des barres de céréales aux pâtés en conserve, des plats surgelés aux boissons aromatisées, ce Mini dictionnaire vous permet de comparer et de mieux choisir. Résultat d'une grande enquête menée dans les rayons où chacun fait ses courses : des tableaux clairs recensant plus de 3000 produits alimentaires, une présentation pratique indiquant les portions, assiette, bol, cuillère, tranche, etc., de façon à vous éviter de savants calculs, des conseils diététiques à la portée de tous.

Download and Read Online **Le mini dictionnaire des calories Florence Daine, Collectif #O4M015RAGDH**

Lire Le mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif pour ebook en ligneLe mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif 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 mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif à lire en ligne.Online Le mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif ebook Téléchargement PDFLe mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif DocLe mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif MobipocketLe mini dictionnaire des calories par Florence Daine, Collectif EPub

O4M015RAGDHO4M015RAGDHO4M015RAGDH