

Livre

**Auteur(s)** : Chevallier, Laurent (1955-... ; médecin) (Auteur)

**Titre(s)** : L'indulgence dans l'assiette [Texte imprimé] / docteur Laurent Chevallier.

**Editeur(s)** : impr. en Espagne). ; [Paris] : Fayard, DL 2018.

**Résumé** : 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. 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).

**Sujet(s)** : Aliments précuisinés \*\* Achat Consommateurs \*\* Education Aliments \*\* Composition



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.3 CHE	Prêt normal	En rayon		