

Livre

Auteur(s) : Collectif La nutrition.fr (France) (Auteur)

Titre(s) : Le bon choix au supermarché [Texte imprimé] : traquez les aliments ultra-transformés / [par les diététiciennes-nutritionnistes de] LaNutrition.fr.

Editeur(s) : Vergèze : Thierry Souccar éditions, DL 2021 (14-Condé-en-Normandie : Impr. Corlet). ; Vergèze : Thierry Souccar éditions, DL 2021. ; 14-Condé-en-Normandie : Impr. Corlet.

Collection(s) : (Le bon choix).

Résumé : 5e édition 1 000 000 de lecteurs " 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 1 000 PRODUITS ANALYSES POUR VOTRE SANTE Au supermarché, 7 aliments sur 10 sont ultra-transformés, donc risqués pour la santé. Problème : ni les applis, ni le Nutri-Score ne savent les détecter. Ce guide vous dit pour la première fois comment les éviter et choisir à la place de vrais aliments, sains, peu transformés. Plus besoin de scanner quoi que ce soit.' Vous découvrirez les 5 règles infailibles pour reconnaître un aliment ultra-transformé.' En un coup d'il, vous visualiserez les " tops " et les " flops " de 77 catégories de produits phares.' Vous saurez décrypter les étiquettes, déjouer les pièges du marketing et les ruses des fabricants. Parmi les révélations de ce guide : ' L'ajout de vitamines désigne presque toujours un aliment ultra-transformé ' 90 % des céréales du petit déjeuner sont à éviter ' Du guacamole ultra-transformé, avec... 13 % d'avocat, ça existe ' Il faut fuir les yaourts aux fruits ' Bio ne signifie pas toujours sain ! ' Le Nutri-Score n'est pas une garantie de qualité : un cassoulet ultra-transformé noté A, alors qu'une vraie pâte à tarte " comme à la maison " notée D. Le Bon Choix est aussi un guide complet de nutrition pratique avec des dizaines de conseils pour mieux manger : les aliments qu'il vaut mieux acheter en version bio, les poissons les moins contaminés, quel thé, quelle matière grasse choisir...

Notes : Notice réd. d'après la couv. - Index.

Sujet(s) : Aliments ** Achat Aliments ** Composition Guides pratiques



Exemplaires

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