

Livre

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

**Titre(s)** : Le bon choix au supermarché [Texte imprimé] : 800 produits analysés pour votre santé / Collectif LaNutrition.fr.

**Editeur(s)** : Vergèze : Thierry Souccar éditions, DL 2016 (46-Mercuès : Impr. France Quercy).

**Collection(s)** : (Le bon choix).

**Résumé** : 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 - 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 à éviter 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 Les auteurs 8 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.

**Notes** : Index.

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



## Exemplaires

| Bibliothèque      | Espace | Emplacemen<br>t | Support | Cote      | Utilisation | Situation | Date de<br>retour | Consultation |
|-------------------|--------|-----------------|---------|-----------|-------------|-----------|-------------------|--------------|
| Jacques-Mourichon | Adulte |                 | Livre   | 641.3 BON | Prêt normal | Sorti     | 27/06/2023        |              |