



Livre

**Auteur(s)** : Chegrani-Conan, Catherine (Auteur)

**Titre(s)** : Je suis ce que je mange [Texte imprimé] / Catherine Chegrani-Conan.

**Editeur(s)** : [Saint-Victor-d'Epine] : City éd., DL 2010 (46-Mercuès : Impr. CPI France Quercy).

**Résumé** : Est-ce que manger du pain fait grossir ? Existe-t-il des huiles meilleures pour la santé que d'autres ? Les oméga 3, c'est quoi ? Pourquoi dit-on qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour ? Les additifs alimentaires sont-ils dangereux ? Je n'aime pas le lait : par quels aliments peut-on le remplacer ? Un yaourt aux fruits remplace-t-il un fruit ? Beurre ou margarine : que choisir ? Quels sont les fruits les plus riches en vitamines C ?... A toutes ces questions et à bien d'autres encore, l'auteur, une nutritionniste professionnelle, répond avec clarté et sérieux. Elle aborde des questions que tout le monde se pose sur son alimentation, bien loin des jargons de médecin et des conseils parfois obscurs de nutrition. Simplement, avec les mots de tout le monde, Catherine Conan donne des réponses que l'on devrait tous connaître pour manger bien et sainement. Plus de 400 questions que tout le monde se pose sur son alimentation avec des réponses claires et simples : le livre vérité sur l'alimentation.

**Notes** : La couv. porte en plus : "400 réponses pratiques sur l'alimentation de la famille". - Index.

**Sujet(s)** : Diététique Aliments : Composition

**Indice(s)** : 613.2



## Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*4998730064	Livre	Adulte	D 613.2 CHE	Disponible	0