

Savoir manger

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Savoir manger [Texte imprimé] : Le guide des aliments 2006-2007 / Docteur Jean-Michel Cohen ; Docteur Patrick Sérog

Auteur(s) : Cohen, Jean-Michel (1958-....)

Autre(s) auteur(s) : Sérog, Patrick

Editeur, producteur : [Paris] : Flammarion, impr. 2006
(53-Mayenne; Impr. Floch)

Description matérielle : 967 p.

ISBN : 2-08-068755-7

EAN : 9782080687555

Classification décimale Dewey : 641.31 23

Résumé ou extrait : De la peau de poulet dans les nuggets que nos enfants adorent ; des boissons à l'eau minérale composées en partie... d'eau du robinet ; des édulcorants de synthèse contestés utilisés dans la fabrication de certains sodas lights; des tranches de jambon 30 % moins chères mais avec... 30% de viande en moins! Voilà quelques effrayants constats du guide des aliments 2006-2007, édition remise à jour et considérablement augmentée du Savoir manger, best-seller qualifié par la presse de Bible des aliments . Cette fois, les auteurs ont étudié en plus des produits des hypers et des supermarchés, ceux des magasins de hard discount, ainsi que les premiers prix des grandes chaînes de distribution. Pour que chacun puisse apprendre à naviguer dans la jungle alimentaire. Et pour que tout le monde prenne conscience, grâce à ce voyage au coeur des rayons, des pièges que l'on nous tend. Cette enquête répond aussi à de multiples questions. Parvient-on à maigrir ou à stabiliser son poids en modifiant ses aliments ? Peut-on maîtriser son taux de cholestérol en contrôlant la composition des produits achetés ? Fait-on vraiment des économies en choisissant le moins cher ? Et en quoi notre quotidien va-t-il être changé par le curseur nutritionnel mis au point par ces deux médecins ? Lecture passionnante et instructive, la nouvelle édition du Savoir Manger s'impose comme le livre pratique, utile et indispensable des cuisines françaises. Un guide incontournable pour manger bien, sainement et au meilleur prix.

Sujet(s) : Qualité alimentaire
Diététique
Composition des aliments

Sujet - Nom commun : Aliments -- Composition
Aliments -- Qualité