



200 aliments santé

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

200 aliments santé

Jean-Marie Delecroix

200 aliments santé Jean-Marie Delecroix

 [Télécharger](#) 200 aliments santé ...pdf

 [Lire en ligne](#) 200 aliments santé ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne 200 aliments santé Jean-Marie Delecroix

448 pages

Présentation de l'éditeur

Les 200 meilleurs aliments à privilégier dans nos assiettes, regroupés en **10 catégories** : produits laitiers (lait, yaourt, fromage), matières grasses (huiles, beurre), poissons et les produits de la mer, viandes, légumes, féculents, fruits, herbes et les épices, boissons, et compléments alimentaires.

Chaque aliment fait l'objet d'une fiche en double page structurée par 3 rubriques :- ***Les plus santés*** : les points forts de l'aliment sont détaillés et expliqués de façon simple et accessible. Contient-il des « bons gras », est-il riche en minéraux, sa qualité varie-t-elle selon les provenances ou son mode de cuisson ... ?

- ***Ses bienfaits nutritionnels***: en chiffres le détail des apports journaliers de l'aliment en vitamine, minéraux, protéines... ;

- ***En pratique*** : comment le choisir, comment le consommer, comment le conserver pour préserver ses nutriments.***Les encadrés- Le point sur la recherche*** : l'auteur décrypte les résultats de la recherche actuelle abordant tous les grands débats : la question des laitages, les allergies, les oméga, cancer et nutrition...

- ***les étiquettes aliments*** : pour chaque aliment le lecteur a accès immédiatement ses apports caloriques, en protéines, lipides, glucides, fibres ou calcium ... par portion de 100g.**Dans la même collection : 200 plantes santé**

Biographie de l'auteur

Jean Marie Delecroix, ingénieur des Arts et Métiers, est Naturopathe diplômé, formé à l'Homéopathie.

Thérapeute à Grand-Charmont (25), il anime conférences et séminaires consacrés au bien-être et au développement personnel. Il a publié une trentaine de livres (Dangles , Médicis...) et est intervenu sur la chaîne Direct 8 sur les thèmes liés au bien-être. Nombreuses interviews : France Bleu, France Inter, Europe 1.

Download and Read Online 200 aliments santé Jean-Marie Delecroix #0TXPRZOSN4K

Lire 200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix pour ebook en ligne200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix à lire en ligne.Online 200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix ebook Téléchargement PDF200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix Doc200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix MobiPocket200 aliments santé par Jean-Marie Delecroix EPub

0TXPRZOSN4K0TXPRZOSN4K0TXPRZOSN4K