150-super-aliments-pour-votre-sante

Livre

Auteur(s) : Frély, Rachel (1965-...) (Auteur) ;Daniel, Clémence (Illustrateur)
Titre(s) : 150 super-aliments pour votre santé : pour booster votre santé et prévenir les maladies / Rachel Frély ; illustrations Clémence Daniel.
Editeur(s) : Paris : Larousse, 2016.
Collection(s) : (Larousse pratique).
Autres : 1 vol. (239 p.) . illustrations en couleur . 24 x 19 cm
Résumé : Près de 150 aliments classés par ordre alphabétique à privilégier dans l'assiette pour leurs bienfaits nutritionnels et leur effet préventif ou curatif sur certaines maladies. Avec pour chacun d'entre eux, les apports nutritionnels pour 100 grammes, l'index glycémique, les atouts santé, les contre-indications, un point sur la recherche et une fiche pratique. Electre 2017.
Notes : Glossaire. - Tout public.
Sujet(s) : Diététique ;Aliments ** Composition ;Nutriments

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.2 FRE	Prêt normal	Disponible	Ploufragan