

Livre

Titre(s) : Bien se nourrir pour vivre mieux : [Le] guide complet de la nutrition.

Editeur(s) : Monaco : Alpen éditions, 2013.

Autres : 1 vol. (219 p.) . 24 x 16 cm

Résumé : Un guide de nutrition pour une alimentation de qualité et protectrice de la santé. Il répond aux questions sur les modes de cuisson et de conservation des aliments pour préserver leur qualité nutritionnelle. Il donne des conseils pour équilibrer l'alimentation au quotidien.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Diététique : Guides, manuels, etc



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 BIE	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
