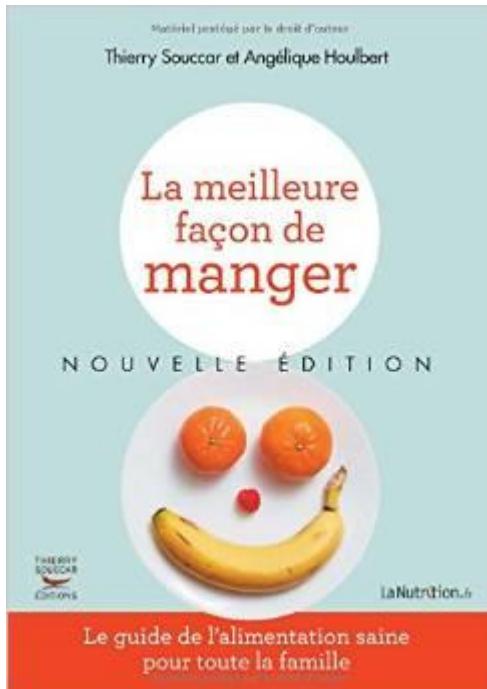


La meilleure façon de manger

de [Angélique Houlbert](#)



Introduction

LE GUIDE DE L'ALIMENTATION Saine POUR TOUTE LA FAMILLE

En matière de nutrition, on entend tout et son contraire. La nouvelle édition de La Meilleure façon de manger (MFM) met fin à la confusion car elle est l'aboutissement de 50 années de recherches. Vous avez l'assurance de bénéficier de conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront à préserver votre santé.

HYPER PRATIQUE

La MFM vous donne des repères précis pour mieux manger : aliments à privilégier, conseils pour les choisir et les préparer, fréquence de consommation, taille des portions.

Vous apprendrez entre autres :

- Les 10 règles essentielles à respecter pour rester en bonne santé
- Quelles sont les 3 huiles à avoir à la maison
- Pourquoi les eaux en bouteilles sont préférables à l'eau du robinet, et lesquelles acheter
- Quels sont les poissons riches en oméga-3 qui contiennent le moins de mercure
- Les 3 critères pour choisir son pain
- Quels sucres éviter et lesquels sont acceptables
- Pourquoi il ne faut pas acheter des thés premier prix.