



## Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs

*Florence DAINE*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs** Florence DAINE

 [Telecharger Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition e ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition ...pdf](#)

# **Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs**

*Florence DAINE*

**Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs** Florence DAINE

## Téléchargez et lisez en ligne **Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs Florence DAINE**

---

320 pages

Extrait

CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE MINI DICTIONNAIRE :

\* L'apport énergétique des aliments, exprimé en calories (kcal). Sur les packagings figure un deuxième chiffre, exprimé en kilojoules (kJ), une autre unité pour l'énergie dont la mention est obligatoire. Dans ce livre, vous ne trouverez que les calories, qui sont plus « parlantes ». Notons que 1 kcal = 4,184 kJ.

\* L'apport en glucides, lipides, protéines, exprimé en grammes (g). Ces trois nutriments contribuent à l'apport énergétique des aliments.

\* Lorsque cela est détaillé sur l'étiquetage, la part des sucres (glucides simples, notés Suc dans le livre) parmi les glucides, et des acides gras saturés (notés Ags dans le livre), voire des omégas 3 parmi les lipides.

\* Pour les boissons alcoolisées (bières, vins), l'apport en alcool, un autre nutriment calorique, exprimé en grammes.

\* Le cas échéant, en fonction des indications des industriels ou des données de la table de composition du Centre informatique sur la qualité des aliments (CIQUAL), l'apport en fibres (en g), ou en certains minéraux : sodium, magnésium, phosphore (en g).

Les apports indiqués correspondent à une portion

Sur les produits, les apports nutritionnels sont toujours indiqués pour 100 g, et éventuellement pour une portion. Dans le Mini dictionnaire des calories, vous ne trouverez que les apports par portion; la quantité qu'on mange réellement. Selon les cas, il peut s'agir d'une portion individuelle (1 pot de yaourt ou de compote, 1 sachet de 2 biscuits, 1 plat cuisiné de 300 à 400 g), d'une dose unitaire (1 cuillerée d'huile ou 1 noisette de beurre), d'une portion indiquée par le fabricant, ou de 100 g pour les fruits (l'équivalent d'une pêche) et les légumes (une belle tomate).

Attention, parfois ces portions ne correspondent pas à votre consommation. Soit parce qu'elles ne sont pas adaptées à vos besoins (30 g de céréales, c'est bien pour un jeune enfant, mais insuffisant pour un adolescent ou un adulte), soit parce que vos propres portions sont excessives (rares sont les amateurs de fromage qui se contentent de 30 g, l'équivalent de 1/8 de camembert). Pour calculer vos apports, vous devrez donc évaluer vos propres consommations.

Les aliments ont été classés en 11 catégories

Pour un usage pratique, ces catégories d'aliments sont conçues à l'image des rayons d'un supermarché, mais elles reflètent aussi les grands types d'apports nutritionnels (ainsi les crèmes fraîches sont classées avec les matières grasses et non avec les produits laitiers). Au début de chacune d'elles, vous trouverez des informations complémentaires pour vous aider à faire le bon choix.

(...) Présentation de l'éditeur

Les apports en calories, graisses, sel, sucres, vitamines et fibres d'un même type de produit alimentaire varient beaucoup d'une marque à l'autre et donc d'une recette à l'autre.

Indispensable pour surveiller son alimentation et guider ses achats, cet ouvrage contient :

- des tableaux clairs recensant près de

4 000 produits alimentaires classés par rayon

et par marque ;

- des valeurs nutritionnelles présentées par portion (bol, assiette, cuillère, tranche, etc.) pour une utilisation simplifiée ;

- des conseils diététiques à la portée de tous ;

**Nouveau** :

-Des pages spéciales par catégories d'aliments sur les produits les plus intéressants (minceur, santé, forme, etc.) Biographie de l'auteur

Nutritionniste

Download and Read Online Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs Florence DAINE

#P09US5GWMCX

Lire Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE pour ebook en ligneLe mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE 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 Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE à lire en ligne.Online Le mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE ebook Téléchargement PDFLe mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE DocLe mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE MobipocketLe mini dictionnaire des calories - nouvelle édition en couleurs par Florence DAINE EPub

**P09US5GWMCP09US5GWMCP09US5GWMCP**