



Bonnes Calories, Mauvaises Calories

Anne Dufour, Carole Garnier

[Télécharger](#) [Lire En Ligne](#)

Bonnes Calories, Mauvaises Calories Anne Dufour, Carole Garnier

Bonnes calories, Mauvaises calories d' Anne Dufour & Carole Garnier

Auteurs : Anne Dufour & Carole Garnier

Terminé le "tout calories" ! Découvrez les repères nutritionnels journaliers ou RNJ. Il fallait y penser...

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 19 x 23 cm

Pages : 288

ISBN : 978-2-84899-263-1

Jusqu'à présent, sur la majorité des produits, les calories étaient indiquées pour "100 g". Or, lorsqu'on dit "100 g de tomates apportent 15 calories", ça ne signifie rien... ou pas grand-chose. 100 g de tomate, c'est quoi ? 1 tomate ? 2 ? 5 calories ? Et la sauce tomate, c'est pareil ? Et 15 calories, c'est peu ou beaucoup par rapport à 100 g de steak ? De rillettes ? La plupart d'entre nous n'y comprennent toujours rien !

A l'initiative des gros industriels du marché de l'alimentaire, basés sur les recommandations des experts en nutrition, les nouvelles calories ou repères nutritionnels journaliers (RNJ) simplifient enfin les choses et sortent du "tout calories".

Que sont les RNJ et à quoi servent-ils ? Ils indiquent combien de place calorique occupe un aliment par rapport à la somme totale des calories que nous devrions consommer dans la journée. Le seuil calorique : 2000 (ou 1800 en cas de régime).

Le but de ce livre, le tout premier sur le sujet :

- Bien contrôler nos apports en graisses, en sucres, en protéines, en calories, pour une meilleure santé, un équilibre nutritionnel plus performant, une silhouette automatiquement affinée.
- De combien de calories J'AI besoin par jour : s'y retrouver en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique.
- Apprendre à construire ses repas de façon simple, équilibrée, chose aisée grâce aux RNJ.

Le plus : La table complète des nouvelles calories : tous les aliments et le pourcentage des calories totales recommandées dans la journée qu'ils représentent.

 [Telecharger Bonnes Calories, Mauvaises Calories ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Bonnes Calories, Mauvaises Calories ...pdf](#)

Bonnes Calories, Mauvaises Calories

Anne Dufour, Carole Garnier

Bonnes Calories, Mauvaises Calories Anne Dufour, Carole Garnier

Bonnes calories, Mauvaises calories d' Anne Dufour & Carole Garnier

Auteurs : Anne Dufour & Carole Garnier

Terminé le "tout calories" ! Découvrez les repères nutritionnels journaliers ou RNJ. Il fallait y penser...

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 19 x 23 cm

Pages : 288

ISBN : 978-2-84899-263-1

Jusqu'à présent, sur la majorité des produits, les calories étaient indiquées pour "100 g". Or, lorsqu'on dit "100 g de tomates apportent 15 calories", ça ne signifie rien... ou pas grand-chose. 100 g de tomate, c'est quoi ? 1 tomate ? 2 ? 5 calories ? Et la sauce tomate, c'est pareil ? Et 15 calories, c'est peu ou beaucoup par rapport à 100 g de steak ? De rillettes ? La plupart d'entre nous n'y comprennent toujours rien !

A l'initiative des gros industriels du marché de l'alimentaire, basés sur les recommandations des experts en nutrition, les nouvelles calories ou repères nutritionnels journaliers (RNJ) simplifient enfin les choses et sortent du "tout calories".

Que sont les RNJ et à quoi servent-ils ? Ils indiquent combien de place calorique occupe un aliment par rapport à la somme totale des calories que nous devrions consommer dans la journée. Le seuil calorique : 2000 (ou 1800 en cas de régime).

Le but de ce livre, le tout premier sur le sujet :

- Bien contrôler nos apports en graisses, en sucres, en protéines, en calories, pour une meilleure santé, un équilibre nutritionnel plus performant, une silhouette automatiquement affinée.
- De combien de calories J'AI besoin par jour : s'y retrouver en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique.
- Apprendre à construire ses repas de façon simple, équilibrée, chose aisée grâce aux RNJ.

Le plus : La table complète des nouvelles calories : tous les aliments et le pourcentage des calories totales recommandées dans la journée qu'ils représentent.

Téléchargez et lisez en ligne **Bonnes Calories, Mauvaises Calories** Anne Dufour, Carole Garnier

288 pages

Extrait

Les Repères nutritionnels journaliers (RNJ) c'est quoi ? Un nouveau régime à la mode ? Et les «bonnes» et les «mauvaises» calories, ça veut dire quoi ? Des produits bizarres avec des calories «différentes» dedans ? Une refonte totale de notre bonne vieille table calorique ? Rien de tout cela !

Les RNJ permettent de réactualiser et de compléter notre classique table calorique, avec un autre regard sur les informations nutritionnelles. Le but : mieux contrôler nos apports en graisses, en sucre, en protéines, en calories, pour une meilleure santé, un équilibre nutritionnel plus performant, et une silhouette affinée.

C'est une nouvelle façon d'étiqueter un produit pour comprendre instantanément ce que l'on mange, sans calcul, sans réfléchir, sans angoisse. À la fois plus complet et plus simple à déchiffrer, plus concret aussi (il donne les calories pour 100 grammes, mais également par portion), ce guide coupe court aux interrogations sans fin : «est-ce qu'il vaut mieux prendre du poulet ou du poisson ?» ou «un soda c'est pire ou mieux qu'une glace ?». Tout est écrit noir sur blanc, il suffit d'ouvrir ses yeux et de lire les étiquettes des produits (en supermarché) ou la table complète de tous les aliments disponibles, à partir de la p. 119 de ce livre.

Le point en 10 questions-réponses sur cette véritable révolution en matière d'information nutritionnelle.

Présentation de l'éditeur

Les bonnes calories et mauvaises calories, c'est quoi ? Une nouvelle présentation des calories, plus concrète et plus pratique. Les RNJ ou Repères nutritionnels journaliers, c'est quoi ? Une nouvelle façon d'étiqueter un produit pour voir d'un seul coup d'oeil si l'aliment est conforme à nos besoins, sans rien avoir à calculer.

Dans ce livre :

- le point en 10 questions-réponses sur les RNJ, véritable révolution en matière d'information nutritionnelle
- les bons réflexes pour rester mince
- des menus équilibrés et de saison
- un document totalement nouveau : la Table complète des aliments, avec le pourcentage qu'ils représentent en calories sur le total recommandé dans la journée. Biographie de l'auteur

Anne DUFOUR, journaliste indépendante, est notamment l'auteur du 'Régime Portfolio' et de '100 réflexes Okinawa' (Leduc.s Éditions).

Carole GARNIER est journaliste à Top Santé. Elles ont écrit ensemble 'Le Régime IG', 'Agar-agar, la nouvelle arme antikilos', 'Programme minceur agar-agar en 15 jours' et 'IS antikilos' (Leduc.s Éditions).

Download and Read Online **Bonnes Calories, Mauvaises Calories** Anne Dufour, Carole Garnier

#ITYZQ8U54AC

Lire Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier 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 Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Bonnes Calories, Mauvaises Calories par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

ITYZQ8U54ACITYZQ8U54ACITYZQ8U54AC