



## Le bon choix au restaurant



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le bon choix au restaurant

*Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr*

**Le bon choix au restaurant** Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr

 [Télécharger Le bon choix au restaurant ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le bon choix au restaurant ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le bon choix au restaurant Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Votre guide de survie au restaurant

Faire des repas savoureux et équilibrés dans un bistrot, une pizzeria, à la cafétéria, dans votre chinois favori, et même au fast-food sans prendre un gramme, c'est maintenant possible ! Vous n'avez besoin que de ce petit guide pour repérer immédiatement les plats qui respectent votre ligne et votre santé et éviter les autres.

Inutile de compter les calories, de vous inquiéter de savoir si c'est raisonnable ou pas. Béatrice Pichoud a fait ce travail pour vous. Après avoir visité 100 restaurants, analysé plus de 200 plats et repas, elle vous dit, visuels à l'appui, quel est le meilleur choix.

Vous apprendrez entre autres :

- Les 13 commandements quand on mange au restaurant
- Quel plat de pâtes est 2 fois moins calorique que les carbonara
- 5 règles pour choisir une pizza
- Pourquoi il vaut mieux choisir le reblochon que le chèvre sec
- Quel est le meilleur sushi pour la santé et l'écologie
- Comment choisir un sandwich sans se tromper
- Dans quelle chaîne de burgers, les frites sont les moins grasses
- Comment composer le petit déjeuner optimal lorsqu'on est à l'hôtel

Que vous mangiez au restaurant occasionnellement ou tous les jours, ce petit guide illustré vous deviendra vite indispensable. Il vous donne les grandes bases de la nutrition moderne pour faire le bon choix à chaque fois ! Biographie de l'auteur

Béatrice Pichoud est diététicienne-nutritionniste.

LaNutrition.fr est le site indépendant de référence sur l'alimentation et la santé.

Download and Read Online **Le bon choix au restaurant Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr #1LS904DKXA6**

Lire Le bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr pour ebook en ligneLe bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr 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 bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr à lire en ligne.Online Le bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr ebook Téléchargement PDFLe bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr DocLe bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr MobipocketLe bon choix au restaurant par Béatrice Pichoud, LaNutrition.fr EPub

**1LS904DKXA61LS904DKXA61LS904DKXA6**