

# 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.