

Le bon choix pour vos enfants



10 journalistes scientifiques et diététiciens de LaNutrition.fr. Basé sur les connaissances scientifiques les plus récentes, un livre rédigé dans l'indépendance la plus absolue.

Introduction

N'achetez plus les yeux fermés !

Afin que vos enfants grandissent bien et en bonne santé, les spécialistes de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide, spécifiquement destinés aux enfants. Vous n'avez plus qu'à suivre le guide !

Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Vous saurez notamment :

- Quel est le meilleur lait premier âge
- Quels petits pots sont les plus riches en légumes verts
- Quelles céréales du petit déjeuner rassasient jusqu'à midi

- Quels biscuits donner au goûter
- Quels poissons panés acheter
- Quels légumes surgelés valent le coup
- Quels colorants posent vraiment problème

Abondamment illustré et facile à utiliser, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique qui donne toutes les règles pour se nourrir sainement, décoder une étiquette et déjouer le marketing des vraies et fausses promesses.

BONUS

- Les aliments qu'il vaut mieux acheter bio
- 8 additifs très répandus à fuir
- Ce qu'il ne faut surtout pas commander au fast-food