



## STOP aux aliments ultra-transformés - Les 50 règles d'or pour mieux manger

<b>Auteur :</b> Agnes Mignonac	<b>Format :</b> 100 mm x 129 mm
<b>Prix public TTC :</b> 3,95 €	<b>Pagination :</b> 96 pages
<b>Niveau de lecture :</b> dès 0 ans	<b>NUART :</b> 1710857
	<b>EAN :</b> 9782035985538

Plats préparés, pains emballés, céréales du petit déjeuner, sodas... Souvent trop caloriques, trop gras, trop sucrés ou trop salés, trop riches en additifs mais trop pauvres en [fibres](#) et en vitamines, les aliments « ultra-transformés » (AUT) ont envahi nos assiettes et compromettent notre santé.

Dans ce petit guide, **50 précieux conseils d'une nutritionniste** pour reconnaître et remplacer les AUT. En un mot, mieux choisir vos aliments pour manger sain sans boudier votre plaisir !