

LE BON CHOIX AU RESTAURANT

200 plats à la loupe pour la ligne et la santé

200 plats à la loupe pour votre ligne

LE BON CHOIX AU RESTAURANT



OUI

Charge glycémique modérée
1,8 g de sel
Plutôt rassasiant



NON

Charge glycémique élevée
2,5 g de sel
Peu rassasiant
Présence de nitrites

BÉATRICE PICHOU & LANUTRITION.FR

Le guide de survie au restaurant

Faire des repas savoureux et équilibrés dans un bistrot, une pizzeria, à la cafétéria, dans son chinois favori, et même au fast-food sans prendre un gramme, c'est maintenant possible ! Ce petit guide permet de repérer immédiatement les plats qui respectent la ligne et la santé – et d'éviter les autres. Inutile de compter les calories, de s'inquiéter de savoir si c'est raisonnable ou pas. Béatrice Pichoud a fait tout ce travail pour nous. Après avoir visité 100 restaurants, analysé plus de 200 plats et repas, **elle nous dit, visuels à l'appui, quel est le meilleur choix.**

Ce guide nous apprend 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

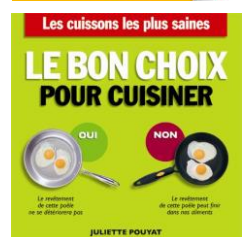
Pour tous ceux qui mangent au restaurant occasionnellement ou tous les jours, ce petit guide illustré deviendra vite indispensable. Il nous donne les grandes bases de la nutrition moderne pour faire le bon choix à chaque fois !



A propos de l'auteure

Béatrice Pichoud est diététicienne-nutritionniste.

Dans la même collection



A PARAITRE

Contact Presse

Fanny Garcia
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Le bon choix au restaurant

Béatrice Pichoud & LaNutrition.fr
Parution 3 décembre 2015
192 pages – Format 15.7 x 15.7 – 15.00 €
ISBN 978-2-36549-152-5