

Bien manger

**Guide pour
une alimentation
équilibrée**

Doris Favre

- Non, l'ananas ne fait pas maigrir.
- Oui, les épinards contiennent du fer, mais pas tant que ça.
- Non, le poisson ne rend pas plus intelligent.
- Oui, l'eau du robinet est tout aussi saine que l'eau minérale...

Tous les mois, Doris Favre, diététicienne diplômée, rétablit la vérité scientifique dans les colonnes du magazine *Bon à Savoir*.

Aujourd'hui, elle franchit un pas de plus et nous propose son guide du «Bien manger». Un dossier complet et facile à lire qui, après quelques rappels fondamentaux, explore notre alimentation groupe par groupe (les produits laitiers, les fruits et légumes, les farineux, la viande, le sucre, etc.), donnant à chaque occasion toutes les informations utiles pour «bien» manger, tant sur le plan pratique que diététique.

ISBN 3-909676-05-7