

Manger gras

Christian Roy

# Manger gras



*Comment bien choisir  
les bonnes graisses  
dans son alimentation*





Note : Pas noté

**Prix**

au lieu de 10,00 CHF

10,00 CHF

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

***Comment bien choisir les bonnes graisses dans son alimentation***

Nous entendons trop souvent que le gras n'est pas bon pour notre santé. Pourtant certaines graisses que nous consommons sont indispensables au bon équilibre de notre santé. Certains acides gras ne peuvent pas être fabriqués par le corps et doivent impérativement être apportés par notre alimentation.

Comment choisir les huiles pour la cuisson et lesquelles utiliser crues pour les salades ou sur des légumes et autres nutriments ?

Ce livre vous apportera des réponses claires pour orienter vos achats et votre consommation de graisses.

**Commentaires des clients**

Il n'y a pas encore de commentaire sur ce produit.