

Collection Larousse ATTITUDE

LE MINI DICTIONNAIRE DES CALORIES

Pour une assiette allégée en calories, un ouvrage à prix mini !

Cet ouvrage unique recense* les analyses nutritionnelles de plus de 3 000 produits alimentaires disponibles dans le commerce : produits frais, plats cuisinés, traiteur, surgelés, conserves, épicerie, etc.

Pour chaque produit sont présentés :

- ▶ la **valeur énergétique** (en kilocalories)
- ▶ la **teneur en glucides** (en grammes)
- ▶ la **teneur en lipides** (en grammes)
- ▶ la **teneur en protides** (en grammes)

● Pour certains aliments, des informations supplémentaires comme la **teneur en sucres simples et en acides gras saturés** (qui favorisent la prise de poids) mais aussi en **calcium, sel, vitamines, fibres**, etc., sont disponibles.

● Les produits sont **rangés comme dans les rayons d'un supermarché**.

● La présentation, claire et synthétique, permet de **comparer en un clin d'œil les qualités des différentes marques** sur des produits similaires ou encore les déclinaisons d'un même aliment : par exemple, de savoir si les pizzas jambon-fromage sont plus *riches* que les pizzas 3 fromages...

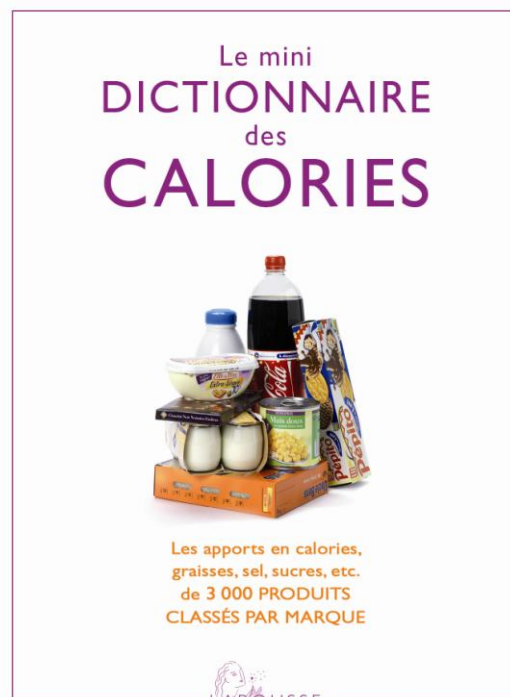
● **Les données sont celles d'une « portion » de l'aliment** (un biscuit, une part de gâteau, une cuillère de sauce, par exemple) afin qu'elles correspondent à ce qui est effectivement mangé. Plus besoin de calculs savants !

● En début d'ouvrage, les **informations nutritionnelles essentielles** : qu'est-ce qu'une calorie, un glucide, un lipide..., et dans quels rapports doit-on les trouver dans une alimentation équilibrée ? Quelles sont les raisons de la prise de poids ? Quels sont les pièges à éviter ? Et quelques conseils pour éliminer ces fameuses calories.

* **Recensement** effectué en 2009, avec les conseils de **Florence Daine**, nutritionniste.

Le Mini dictionnaire des calories

collection *Larousse Attitude*, 11,8 x 15,5 cm, 288 pages, Intégra, **4,90 €**



Relations presse LAROUSSE

Sylvie Triau ☎ 01 44 39 43 88 ☐ striau@larousse.fr

Éditions LAROUSSE – 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06 – www.editions-larousse.fr

