

## ➔ Archives

[octobre 2010](#)  
[septembre 2010](#)

## ➔ Catégories

[Ré-écouter l'émission](#)

Laissez-nous vos commentaires, en respectant [La charte Nethique](#). Ils seront publiés par la rédaction dès leur réception

[Abonnez-vous à ce blog \(XML\)](#)

Powered by [TypePad](#)  
 Design by [YakaDesign](#)

« [Jeudi 21 octobre : préserver la nature](#) | [Accueil](#) | [Lundi 25 octobre : les peurs](#) »

21 OCTOBRE 2010

### Vendredi 22 octobre : une bonne alimentation

Bon nombre de produits alimentaires sont dits bio, riches en oméga 3, pauvres en matière grasse, bon pour le coeur... Mais comment bien se nourrir? Quelles sont vos habitudes alimentaires? Ont-elles toujours été les mêmes? Pourquoi? Mangez-vous bio? Si oui, pourquoi? Mangez-vous uniquement des fruits et légumes de saison? Faites-vous tout vous-mêmes, de la soupe au jus de pommes en passant par la pain? Mangez-vous vos 5 fruits et légumes par jour comme préconisé? Etes-vous pour ou contre le végétarisme? Bref, cap sur votre alimentation ce vendredi!


Rédigé à 15:22 | [Lien permanent](#)

## ➔ TrackBack

URL TrackBack de cette note:  
<http://www.typepad.com/services/trackback/6a00d83451b40669e20133f53591c4970b>

Voici les sites qui parlent de [Vendredi 22 octobre : une bonne alimentation](#) :

## ➔ Commentaires

 Vous pouvez suivre cette conversation en vous abonnant au [flux des commentaires](#) de cette note.



Bonjour,

Sylvie, je suis productrice laitière à Péruwelz. Chez nous, tout est fait maison : le beurre, le fromage blanc, la soupe, le jus de pommes, les légumes anciens, les légumes et fruits de saison, la viande....que du bon!

Rédigé par : emmanuelle cossement | [22 octobre 2010 à 14:48](#)



moi ont m'interdit tout beurre porc pour le cholestérol

Rédigé par : charlier roland | [22 octobre 2010 à 14:54](#)



bonjour,  
 je n'ai pas noté le site internet du docteur.  
 pourriez vous me le communiquer?  
 merci  
 chantal

bravo, émission trop courte !

Rédigé par : chantal Martinez | [22 octobre 2010 à 15:30](#)



Moi non plus, je n'ai pas pu noter le site du docteur Olivier C....  
 où puis-je le trouver ou pouvez vous me le communiquer

Rédigé par : Christine | [22 octobre 2010 à 15:34](#)



Bonjour! Voici l'adresse précise du site : <http://www.siin-nutrition.com/> Bon week-end!

Rédigé par : Aurélie - VivaCité | [22 octobre 2010 à 16:11](#)



moi non plus ,j'ai pas pu noter car j'étais en voiture ,pouvez vous également me le communiquer. ;-)

Rédigé par : marie | [22 octobre 2010 à 16:14](#)

## ➔ Poster un commentaire

Commenter ci-dessous ou s'identifier avec  [TypePad](#)  [Facebook](#)  [Twitter](#) et [plus...](#)

(Liens créés automatiquement.)

Vos informations

(Le nom et l'adresse email sont obligatoires. L'adresse email ne sera pas affichée avec le commentaire.)