



## UFC-Que Choisir de l'Ardèche



### [Choisir son pain selon ses besoins santé](#)

Farine complète ou blanche, avec ou sans sel, il existe une variété de pains dans vos boulangeries. Lequel choisir selon votre régime alimentaire ou vos attentes santé ? > [Lire la suite](#)



### [Gaspillage alimentaire, la lutte a lieu aussi sur internet](#)

Vous voulez contribuer à lutter contre le gaspillage alimentaire ? Découvrez des applications mobiles qui vous permettent de réaliser des recettes anti-gaspi ou de récupérer les produits invendus près de chez vous. > [Lire la suite](#)



### [Les règles d'or pour sélectionner son huile d'olive](#)

Vous avez du mal à choisir dans la marée des huiles d'olives en rayon ? Retrouvez nos conseils pour bien choisir selon vos goûts et vos envies. > [Lire la suite](#)



### [Soja, consommation à surveiller](#)

Le soja est de plus en plus présent dans les supermarchés. Souvent alimentation de substitution pour les végétariens, il se dérive sous toutes ses formes. Pour autant, cette légumineuse est-elle sans risque pour votre santé ? > [Lire la suite](#)



### [Nouveaux régimes amaigrissants : pourquoi ça ne marche toujours pas !](#)

L'été arrive et avec lui son florilège de régimes ! Dernière mode ? Les packs tout prêts. Décryptons ensemble pourquoi leurs promesses ne pèsent pas plus lourd que les recettes plus classiques. > [Lire la suite](#)