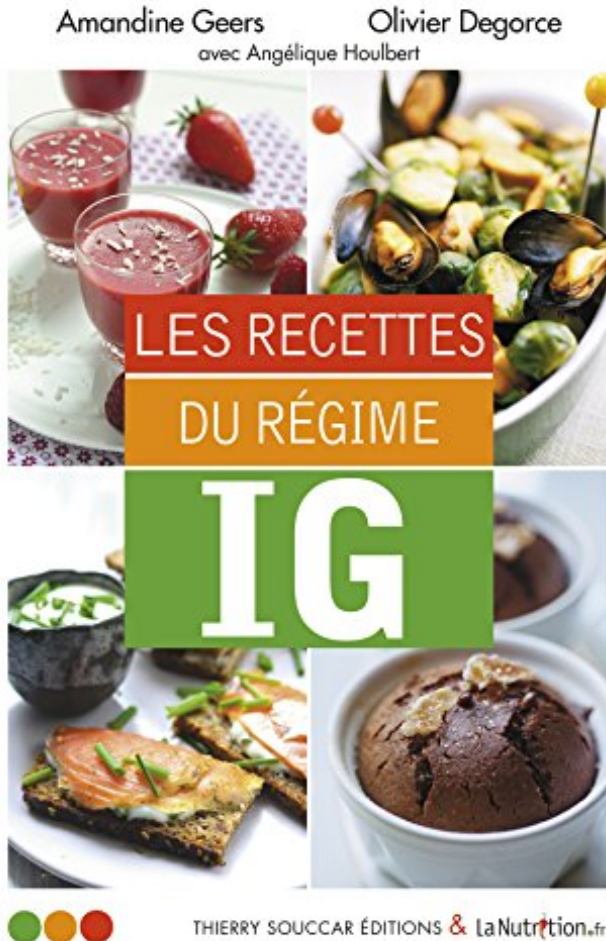


(Read download) File size: 52.Mb

Les Recettes du rgime IG



Par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #43821 dans eBooksPubli le: 2014-11-27Sorti le: 2014-11-27Format: Ebook Kindle

(Read download) Les Recettes du rgime IG

Par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert : Les Recettes du rgime IG before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Les Recettes du rgime IG:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurRestez mince et en bonne sant en vous faisant plaisir Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycmie ou prvenir les maladies chroniques, Le Nouveau Rgime IG a fait la preuve de son efficacit, avec plus de 100 tudes scientifiques son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en ternels amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Rgime IG. Gourmandes, cratives, faciles raliser, elles ont un index glycmique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre sant. Pancake la farine de coco, velout de panais au curcuma, crumble de choufleur, tarte de brocolis la feta... Vous allez vous surprendre en ralisant vous-mme vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats vgtariens originaux, de dlicieux gteaux au chocolat sans culpabiliser ! En exclusivit, chaque recette affiche la charge glycmique, un outil indispensable pour quilibrer votre sucre sanguin si vous tes diabtique. En un clin d'oeil, vous savez si le plat est vgtarien, vgan, sans gluten ou sans lait. Avec ce livre, adoptez les bons rflexes en cuisine, et dcouvrez le plaisir de prendre votre sant et celle de toute la famille en main !Prsentation de

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir ! Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité, avec plus de 100 études scientifiques son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Régime IG. Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé. Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta... Vous allez vous surprendre en réalisant vous-même vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser ! En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'œil, vous savez si le plat est végétarien, végan, sans gluten ou sans lait. Avec ce livre, adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main !

Biographie de l'auteur : Amandine Geers et Olivier Degorce sont formateurs en nutrition, animateurs d'ateliers de cuisine bio et auteurs d'une vingtaine de livres de cuisine. Angélique Houlbert est diéticienne-nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique. Elle est co-auteure des guides Le Nouveau Régime IG, Le Nouveau Régime IG diabète et 100 aliments IG volont.