

Les recettes du régime IG PDF

Geers, Amandine; Degorce, Olivier; Houlbert, Angelique



Ceci est juste un extrait du livre de Les recettes du régime IG. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Geers, Amandine; Degorce, Olivier; Houlbert, Angelique

ISBN-10: 9782365490955

Langue: Français

Taille du fichier: 3811 KB

LA DESCRIPTION

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 à son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en éternels 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 !... Lire la suite En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'oeil, 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 !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le nouveau régime IG a été écrit par une diététicienne d'origine française ainsi qu'un ingénieur, spécialiste de l'alimentation.

Le Nouveau Régime IG est un programme équilibré, ... Les recettes du régime IG. A. Geers & O. Degorce , Angélique Houlbert . 9782365490955. 14,90 € Ajouter.

Bonjour, Je m'intéresse beaucoup au "régime IG", au fait de manger plus sain, et moins sucré. J'ai acheté/lu plusieurs livres traitant de ce sujet et je me suis ...

LES RECETTES DU RÉGIME IG

[Lire la suite...](#)