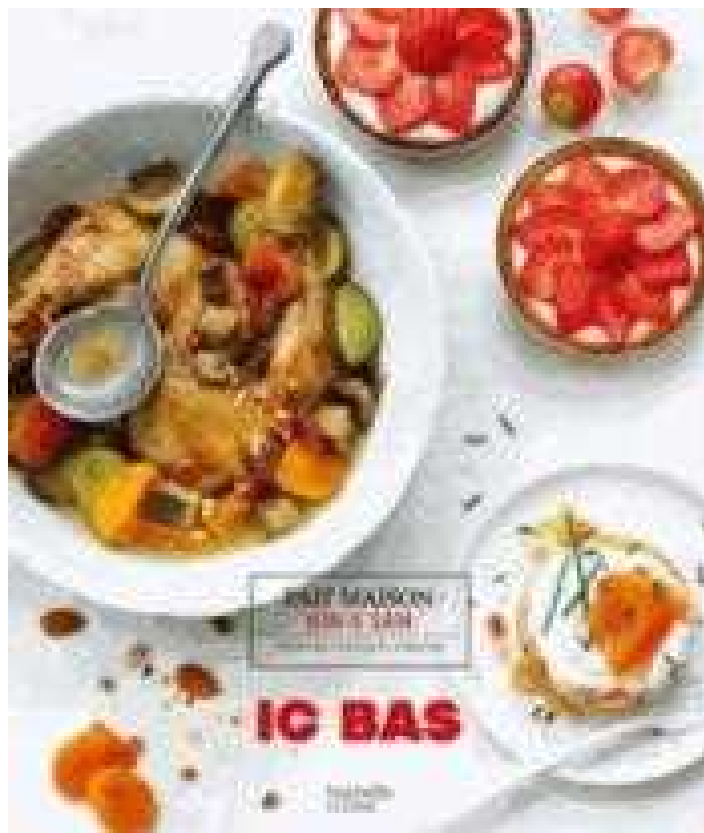


Recettes à faible IG PDF

Perrin, Emilie



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



DOWNLOAD PDF

Auteur: Perrin, Emilie
ISBN-10: 9782017020240
Langue: Français
Taille du fichier: 3896 KB

LA DESCRIPTION

70 recettes. Des recettes de base. Des conseils et informations d'une diététicienne. Des idées de menu. IG, ce sont les initiales d'Indice Glycémique. Et plus l'IG des aliments est haut, plus le taux de sucre dans notre sang est haut également. Logiquement, un repas complet à l'IG bas est donc synonyme de repas sain, équilibré et régime ! Quels sont les aliments à IG bas ? Comment les associer ? Comment équilibrer ses repas ? Voici des recettes légères et gourmandes pour allier plaisir et santé ; tagliatelles de courgettes à la feta, pizza au pesto, sorbet sans sucre ajouté, gratin de patate douce et coriandre, pêches crues à la vanille ou burger vegan...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mais lesquels choisir ? Découvrez toutes nos recettes à IG bas pour perdre des kilos sans frustration.

Une petite recette de goûter express, pour vous faire patienter en attendant les recettes à base de levain, ...
Bienvenue autour des Fourneaux à IG bas de Cocott !

46 recettes d'index glycémique bas et desserts avec photos : Tarte aux groseilles du jardin, Clafoutis à la rhubarbe (ig bas), Gâteau clémentines-amandes...

RECETTES À FAIBLE IG

[Lire la suite...](#)