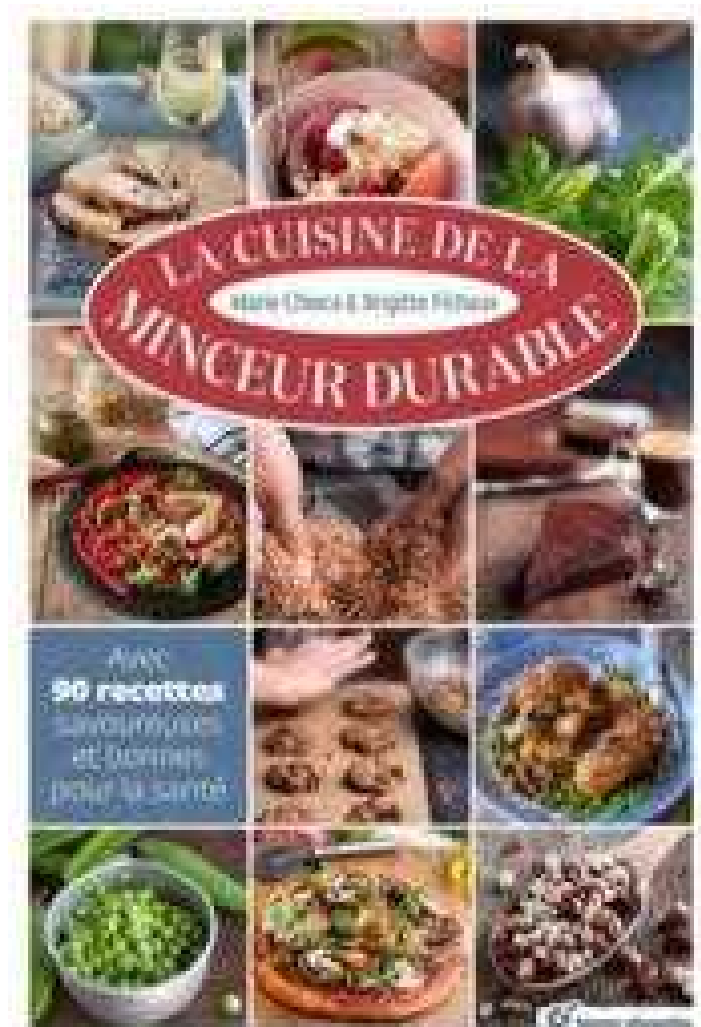


Mots clés: télécharger La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé pdf, La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé mobi, La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé epub gratuitement, La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé torrent, La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé lire en ligne.

La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé PDF

Mercier-Fichaux, Brigitte; Chioca, Marie



Ceci est juste un extrait du livre de La cuisine de la minceur durable ; avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Mercier-Fichaux, Brigitte; Chioca, Marie

ISBN-10: 9782360981595

Langue: Français

Taille du fichier: 3373 KB

LA DESCRIPTION

Marre des régimes ? Marre de maigrir pour regrossir encore plus ensuite ? Ce livre écrit à 4 mains par Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne " bio " reconnue, et Marie Chioca, cuisinière gourmande, va à l'encontre de tous les préceptes de privation, frustration, calculs de rations ou de calories et autres tortures auxquelles nous a habitué toute une litanie de régimes plus ou moins draconiens ou plus ou moins loufoques. Il s'agit ici d'offrir à son corps un mode d'alimentation sain, équilibré et plaisant, faisant la part belle à toutes les catégories d'aliments du moment qu'ils sont bons pour la santé : légumes, céréales, féculents, viandes, poissons, fruits, [bonnes] graisses, gourmandises pas trop sucrées. Le secret étant de les prendre au bon moment.. Dans une première partie, Brigitte Fichaux nous rappelle les bases d'une alimentation saine, équilibrée et bien rythmée :... Lire la suite Manger de tout. à condition de manger de " vrais " aliments avec les bons équilibres lipides/glucides/protéines. Privilégier les aliments biologiques et non transformés. Respecter la physiologie et les besoins de l'organisme tout en rééquilibrant le métabolisme : réguler la glycémie de façon durable, apporter suffisamment de protéines au bon moment, ne pas se priver des bons gras indispensables à notre organisme, et très important, combler les carences en vitamines liposolubles, minéraux et oligo-éléments. Pour nous aider à mettre en pratique ces nouvelles bases, Brigitte Fichaux nous dessine une journée type du petit-déjeuner au dîner sans oublier la collation de 17 heures. Avec une multitude d'exemples de repas à composer en toutes situations que l'on mange chez soi ou à l'extérieur, que l'on soit " bec salé " ou " bec sucré ", pressé ou pas. Enfin, et pour nous prouver que la cuisine de la minceur durable rime avec plaisir, Marie Chioca prend le relais et illustre ces principes de 90 recettes de la minceur durable toutes plus savoureuses les unes que les autres. 14 petits déjeuners salés ou sucrés, 34 recettes pour le déjeuner, 16 recettes pour le dîner et 27 recettes de goûter et de desserts légers. Avec les conseils nutrition de Brigitte Fichaux et les recettes gourmandes de Marie Chioca, vous retrouverez progressivement un poids de forme et le plaisir de bien manger. Pas belle la vie ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Achetez La Cuisine De La Minceur Durable - Avec 90 Recettes Savoureuses Et Bonnes Pour La Santé de Marie Chioca Format Broché au meilleur prix sur Rakuten. Profitez ...

Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé. Marre des régimes ? Marre de maigrir pour regrossir encore plus ensuite ? Ce livre écrit...

La cuisine de la minceur durable. Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé - Marie Chioca, Brigitte Fichaux - 9782360981595

**LA CUISINE DE LA MINCEUR DURABLE ; AVEC 90 RECETTES SAVOUREUSES ET
BONNES POUR LA SANTÉ**

[Lire la suite...](#)