

Mots clés: telecharger Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes pdf, Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes mobi, Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes epub gratuitement, Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes torrent, Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes lire en ligne.

---

## **Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes PDF**

**Marie-Laure André**



***Ceci est juste un extrait du livre de Mon alimentation santé facile T.8 ; index glycémique bas et 55 recettes. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



Auteur: Marie-Laure André  
ISBN-10: 9782889119646  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3746 KB

## **LA DESCRIPTION**

L'index glycémique, s'il a bouleversé la classification des " sucres lents " et des " sucres rapides ", est aujourd'hui devenu un indispensable de l'alimentation santé . Ses applications sont multiples : choisir des aliments à index glycémique bas permet de mieux équilibrer le diabète , d' abaisser le taux de cholestérol sanguin , d' améliorer les performances sportives ... Et enfin, de perdre du poids durablement, sans faim, sans fatigue et sans restriction de calories.Au programme : une mise en avant des aliments indispensables et des atouts santé d'une alimentation à index glycémique faible suivie d'une cinquantaine de recettes de cuisine du quotidien.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

3,8 étoiles sur 5 15. Bowlfood Minceur - Mes petites recettes à index glycémiques bas ... Mon alimentation santé facile ; Index glycémique bas

8.70 € En stock ... Mon alimentation santé facile : Index glycémique bas. et 55 recettes.

Minceur : 7 recettes de pâtes à IG bas pour ne pas prendre de poids Alors que les pâtes traditionnelles ont un Indice Glycémique (IG) moyen entre 40 et 55, la ...

**MON ALIMENTATION SANTÉ FACILE T.8 ; INDEX GLYCÉMIQUE BAS ET 55 RECETTES**

[Lire la suite...](#)