

Le compteur de glucides PDF

Walkowicz, Magali



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



Auteur: Walkowicz, Magali

ISBN-10: 9782365491181

Langue: Français

Taille du fichier: 2174 KB

LA DESCRIPTION

L'Organisation mondiale de la santé conseille de réduire les sucres cachés. Ce petit guide va vous y aider. Il passe en revue des centaines d'aliments courants et vous dit combien de glucides ils renferment. Bien choisir devient facile ! Le Compteur de glucides, c'est l'outil indispensable pour perdre du poids, équilibrer un diabète, lutter au mieux contre le cancer ou freiner la maladie d'Alzheimer. Vous trouverez la teneur en glucides pour 100 grammes et pour la portion usuelle. Vous saurez aussi combien de calories, graisses et protéines renferme chaque aliment et vous identifierez en un clin d'oeil les aliments à favoriser et ceux à éviter. En plus, c'est un vrai cours de diététique qui vous explique : En quoi un régime riche en glucides pose problème et pourquoi les réduire apporte tant de bénéfices. Comment choisir un régime pauvre en glucides. Comment débusquer les sucres cachés. Comment décoder les étiquettes au supermarché.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

L'Organisation mondiale de la santé conseille de réduire les sucres cachés. Ce petit guide va vous y aider. Il passe en revue des centaines d'aliments courants et ...

La calculette à glucides... Fini les règles de 3 et les produits en croix pour mesurer les glucides. Un outil indispensable pour toutes celles et ceux qui ...

Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments PDF - Télécharger, Lire
TÉLÉCHARGER LIRE ENGLISH VERSION DOWNLOAD READ Description 1500 ...

LE COMPTEUR DE GLUCIDES

[Lire la suite...](#)