

Mots clés: telecharger Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes pdf, Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes mobi, Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes epub gratuitement, Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes torrent, Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes lire en ligne.

---

## **Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes PDF**

**Chioca, Marie**



*Ceci est juste un extrait du livre de Gâteaux et douceurs à IG bas ; mes recettes saines et gourmandes.  
Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Chioca, Marie  
ISBN-10: 9782360981991  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4616 KB

## LA DESCRIPTION

50 recettes à IG bas, pour répondre à toutes les envies de sucré : petits en-cas pour le goûter, desserts ou gâteaux festifs. Des zooms sur les ingrédients phares de la cuisine à IG bas : sucres et laitages " alternatifs ", farines et céréales complètes, fruits secs, chocolat noir, etc. La cuisine à IG bas n'est pas qu'une histoire d'ingrédients : tous les conseils pour cuisiner autrement, en associant judicieusement les différentes classes d'aliments et en faisant bon usage de tout ce qui peut aider à abaisser l'IG d'un repas (cannelle, citron, fibres...). Un livre destiné à toutes les personnes qui veulent réduire l'impact glycémique de leur alimentation, que ce soit pour des raisons de santé (surpoids, diabète, prévention des maladies...) ou pour préserver leur silhouette et améliorer leur bien-être. Des pictos pour signaler les recettes sans produits laitiers, sans oeufs ou sans gluten. Tout pour se régaler sans culpabiliser !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Découvrez le livre Gâteaux et douceurs à IG bas - Mes recettes saines et gourmandes Marie Chioca - Achat de livres Editions Terre Vivante

J'ai déjà mis une recette de gâteau au yaourt à IG bas ici Celle-ci y ... propose d'excellentes recettes saines Allez ... Douceur à la cannelle (à ig bas ...

Gâteaux et douceurs à IG bas, Marie Chioca, ... Mes bons goûters du quotidien - broché 50 recettes saines et rapides pour petits et grands. Marie Chioca. 4

## **GÂTEAUX ET DOUCEURS À IG BAS ; MES RECETTES SAINES ET GOURMANDES**

[Lire la suite...](#)