

Mots clés: telecharger Megalow food pdf, Megalow food mobi, Megalow food epub gratuitement, Megalow food torrent, Megalow food lire en ligne.

Megalow food PDF

Hagege, Ella



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



DOWNLOAD PDF

Auteur: Hagege, Ella
ISBN-10: 9782072726552
Langue: Français
Taille du fichier: 4896 KB



LA DESCRIPTION

Et si garder la ligne sans sacrifier la gourmandise n'était plus un rêve mais juste une question d'équilibre et d'indice glycémique ? C'est le constat que j'ai fait il y a quelques années, moi la gourmande invétérée ! Dans ce livre, je vous dévoile plus de 55 recettes plaisir à IG bas - autrement dit qui respectent votre taux de sucre sanguin pour une ligne plus svelte et une énergie longue durée sans faim ni frustration. Surprenez-vous en préparant des tartes, des brownies, des nuggets ou des pizzas savoureuses avec des ingrédients complets, naturels et doux pour la glycémie. De nombreuses recettes vegan, sans gluten ou sans lactose, visibles en un clin d'oeil ; des conseils sur les bonnes habitudes à adopter et les pièges à éviter ; les 20 clés nutritionnelles pour une meilleure santé par Anthony Berthou, nutritionniste ; une liste descriptive des ingrédients indispensables pour cuisiner à indice glycémique bas ; un tableau complet des indices glycémiques.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

**** La 1ère chaine de recettes 100% IG BAS **** Megalow Food est un blog de recettes gourmandes à indice glycémique bas www.megalowfood.com

«Et si garder la ligne sans sacrifier la gourmandise n'était plus un rêve mais juste une question d'équilibre et d'indice glycémique? C'est le constat que j'ai ...

Check photos, videos and stories from Megalow Food [@megalowfood](https://www.instagram.com/megalowfood) Instagram profile. 19288 Followers, 546 Following, 569 Posts - Ella   Blogguese  et auteur ...

MEGALOW FOOD

[Lire la suite...](#)