

Les 100 aliments IG à volonté PDF

Angélique Houlbert



Ceci est juste un extrait du livre de Les 100 aliments IG à volonté. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Angélique Houlbert

ISBN-10: 9782916878775

Langue: Français

Taille du fichier: 4269 KB

LA DESCRIPTION

Des centaines de milliers de personnes suivent une alimentation à index glycémique (IG) bas pour maigrir, rester mince ou contrôler un diabète : elles savent que c'est efficace pour maîtriser leur sucre sanguin et surtout scientifiquement validé par des dizaines d'études. Ce guide unique en son genre présente 100 aliments qui s'intègrent parfaitement au régime IG, au régime Montignac ou aux régimes pauvres en glucides. Sans calcul compliqué, vous allez pouvoir élaborer à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie, notamment grâce à 100 recettes faciles et savoureuses. Ce guide passe en revue les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé, vous dit comment l'intégrer au régime IG, comment l'acheter, le conserver, le préparer. Pour chacun d'eux vous est proposée une recette adaptée à la cuisine de tous les jours, avec des ingrédients simples et peu onéreux. En exclusivité : ... Lire la suite - l'index glycémique et la charge glycémique des 100 aliments - leur indice de satiété et leur densité calorique - un résumé des principes du Nouveau Régime IG Angélique Houlbert est co-auteur du Nouveau régime IG. Diététicienne libérale, elle a participé à la mise en place des bilans nutritionnels et d'une ligne nutrition au sein de la CPAM de la Sarthe.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Nutrivi.fr vous propose ce livre, qui recense les 100 aliments pour maigrir et rester mince en toute sécurité.

Découvrez et achetez Les 100 aliments IG à volonté, pour les régimes... - Angélique Houlbert - Thierry Souccar sur www.librairiedialogues.fr

Les 100 aliments IG à volonté - Angélique Houlbert - 100 aliments pour maigrir et rester mince en toute sécurité Des centaines de milliers de personnes suivent ...

LES 100 ALIMENTS IG À VOLONTÉ

[Lire la suite...](#)