Livres de nutrition Janvier 2020





Table des matières

	Minceur	3
&	Santé	6
0 - 0-	Intestin 6 Cancer 7 Coeur 7 Cerveau 8 Arthrose 8 Hypertension 8 Ostéoporose 8 Cholestérol 8 Alzheimer 8 Diabète 8 Foie 9 Obésité - Surpoids 9 Généraliste 10	11
22	Maternité	
	Végétarisme 15 Végétalisme 15 Minceur 15 Cancer 17 Intestin 17 Coeur 17 Diabète 18 Sport 18 Maternité 18 Général 19 Pour tous 19	
	Culinaire	15
	TCA psycholiée à l'alimentation	21
$ar{p}$	Chirurgie bariatrique	22
7	Prise de poids	22
\text{\ti}\}\\ \text{\ti}\ti}\\\ \text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tex{\tex	Végétarisme	23
Ć	Général	24



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
L'anti-régime - Maigrir pour de bon	Michel Desmurget	Belin	21€
À chacun son vrai poids : La santé avant tout	Dr Jean-Michel Lecerf	Odile Jacob	17,90€
Mincir sur mesure grâce à la chrono nutrition	Alain Delabos	Albin Michel	19,80€
Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition	Alain Delabos	Le livre de poche	6,6€
Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi	Alain Delabos	Albin Michel	12,70€
Mincir vite et rester mince : La Chrono-nutrition en 3 phases	Alain Delabos	Albin Michel	16,70€
Mon cahier Weight Watchers : trucs et astuces mincir petit budget	Sioux Berger, Diglee	Marabout	9,90€
Mon cahier Weight Watchers : astuces pour gourmandes au bord de la crise de nerf	Sioux Berger, Diglee	Marabout	9,90€
Cuisiner au quotidien avec Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	6,50€
Cuisiner gourmand avec Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	5,99€
266 trucs et astuces pour cuisiner léger Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	5,99€
Mes recettes préférées Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	6,50€
Saveurs et équilibre : 150 recettes et menu Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	7,10€
180 recettes Weight Watchers pour manger équilibré du petit déjeuner au diner	Weight Watchers	Marabout	20,90€
180 recettes Weight Watchers pour manger équilibré de l'appéritif au dessert	Weight Watchers	Marabout	20,90€
180 recettes Weight Watchers Simple et rapide	Weight Watchers	Marabout	20,90€
Mon carnet de recettes Weight Watchers : cuisine à petits prix	Weight Watchers	Marabout	11,95€
Mon carnet de recettes Weight Watchers : les indispensables	Weight Watchers	Marabout	11,95€
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées	Anne Dufour, Carole Garnier	LEDUC.S	6€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure	Alain Delabos	Albin Michel	16,70 €
220 recettes rapides pour mincir vite et rester mince	Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos	Albin Michel	16,70 €
Mincir gourmand : Spécial 200 recettes	Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos	Albin Michel	16,70 €
Mincir gourmand : Spécial nutrition 200 recettes	Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos	Le livre de poche	6,10€
Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes	Jean-Michel Cohen	Flammarion	19,90€
Mincir en mangeant gras	Zana Morris, Helen Foster	Michel Lafon	15,95 €
Le régime 5 : 2100 nouvelles recettes pour mincir	Angela Dowden, Aude Sécheret	Marabout	5,99 €
100 recettes pour mincir sans avoir faim	Jean-Michel Cohen	Flammarion	15,50 €
Objectif minceur : Mon programme semaine après semaines	Jean-Michel Cohen	Pocket	7,30 €
Savoir maigrir	Jean-Michel Cohen	Pocket	6,20 €
Au bonheur de maigrir	Jean-Michel Cohen	Pocket	7,30 €
Maigrir avec le régime chronobiologique	Isabelle Delaleu	LEDUC.S	7€
Les clefs de l'alimentation santé	Michel Lallement	Pocket	7,30 €
L'alimentation Fitnext	Erwann Menthéour	Solar	22,90 €
Le nouveau Régime IG : Index Glycémique. Maigrir en maîtrisant sa glycémie	Angélique Houlbert	Thierry Souccar	16 €
Les kilos émotionnels	Stéphane Clerget	Le livre de poche	6,60 €
Le petit livre de la minceur	Jean-Paul Blanc	First éditions	2,99 €
La grande cuisine minceur	Guerard Michel	Robert Laffont	16 €
Le mini dictionnaire des calories	Florence Daine	Larousse	7,90 €
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée	Jean-Philippe Zermati	Odile Jacob	22,25 €
Ma bible IG	Pierre Nys	Quotidien malin	23 €

Minceur

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Le Fasting - La méthode de jeûne intermittent ultra efficace pour perdre du poids et vivre longtemps	JB Rives	Thierry Souccar	12€
Le Secret du Poids	Florence Delorme	Delorme	18,37€
Les pensées qui font maigrir. Une approche existentielle du surpoids	Eudes Séméria (Auteur), Christian Bobet (Narrateur), Audible Studios (Editeur)	Albin Michel	14,95€
Soupes brûle-graisses	Alix Lefief-Delcourt	LEDUC.S	6€
Mon cahier Brûle-graisse	Marie-Laure ANDRÉ	SOLAR	7,90€
Mon cahier Objectif minceur automne hiver	Marie-Laure André	SOLAR	9,90€
Le guide complet du jeûne	Jason Fong, Jimmy Moore	Thierry Souccar	24,95€
Le pouvoir du jeûne : Maigrir, guérir, rajeunir	C. Kentish, Yéléna		19,89€
Journal Alimentaire : Agenda Minceur et Carnet Alimentaire	Dietteria	Broché	5,99€
Mon cahier Stop au sucre	Marie-Laure André	SOLAR	7,90€
Le Régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi	Dr Alain Delabos	Albin Michel	13,50€
Mon cahier Brûle-graisse	Marie-Laure André	SOLAR	7,90€
Maigrir à vue d'oeil	Isabelle Godiveau, Claude Chauchard	Gut Trédaniel	20€
Les Pensées qui font maigrir	Eudes Séméria	Albin Michel	19,90€
Jeûne Intermittent : Le guide pratique du jeûne Intermittent : 10 MÉTHODES DE JEÛNE POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT SANS RÉGIME	Fabrice Beno	Broché	9,90€
Le fasting (Guides pratiques)	JB Rives	Thierry Souccar	7,99€
Je ne sais pas maigrir	Pierre Dukan	J'ai lu	7,80€
Le nouveau régime méditérranéen: Pour protéger sa santé et la planète	Michel de Lorgeril	Marabout	7,90€
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus	Emeric Lebreton	Orient action	24,90€
La méthode simple pour perdre du poids tout de suite	Allen Carr	Pocket	8,60€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Intestin			
Le charme discret de l'intestin : Tout sur un organe mal aimé	Giula Enders	Actes Sud	21,80 €
Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps	Pierre Nys	LEDUC.S	18 €
Mes petites recettes magiques sans Fodmaps	Pierre Nys	LEDUC.S	6€
Manger, éliminer, halte à la constipation	Dr Bernadette de Gasquet	Marabout	17 €
Recettes bien-être pour intestins fragiles	Florence Solsona, Géraldine Olivo	Larousse	21 €
La maladie de Crohn : Comprendre et accepter son traitement	Robert Pierrugues	Dauphin	10,15 €
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation	Jacqueline Lagacé	Thierry Souccar	22€
Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique	Jacqueline Lagacé	Fides	22€
Recettes gourmandes contre la douleur chronique	Jacqueline Lagacé	Thierry Souccar	20 €
Les secrets de l'alimentation anti-inflammatoire	Serfaty	Albin Michel	18,50 €
Soignez le côlon irritable naturellement	Jacques Médart	Thierry Souccar	14,90 €
Changez d'alimentation	Pr Henri Joyeux	Pocket	8,60€
Le bouillon d'or : Réveillez la vitalité de vos intestins	Laurence Fischer, Céline Toucanne	Renaissance du livre	19,90€
Le régime anti âge : Inversez l'horloge biologique !	Alain Andreu		8,40€
Les jus qui guérissent : Bien-être et énergie pour vitaliser votre nutrition	Petit guide	AEDIS	2,99€
Mon cahier Lune	Aurore Widmer	SOLAR	7,90€
Système complet d'autoguérison	Stephen T. Chang	Charlot d'or	19,25€
Les Clés de l'alimentation santé	Michel LALLEMENT	Pocket	7,50€
Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur	France Guillain	Rocher	6,90€
Ces aliments qui nous soignent : La diététique chinoise au service de votre santé	Philippe Sionneau	Guy Trédaniel	39,56€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
La diététique du yin et du yang : l'alimentation adapté à votre tempérament et à votre santé.	You-Wa Chen	Marabout	7,90€
Cancer			
Le régime cétogène contre le cancer	Ulrike Kammerer, Christina Schlatterer, Gerd Knoll	Thierry Souccar	19,90 €
Les aliments contre le cancer : La prévention du cancer par l'alimentation	Richard Beliveau	Le livre de poche	7,30 €
Cancer et alimentation	Dr. Dominique Georget-Tessier	Utovie	6€
CANCER : Les Thérapies dont votre Oncologue ne Vous Parlera Jamais : Livre 1 : La Thérapie Nutritionnelle du Dr. Gerson	Hélène Delafaurie	CreateSpace	14,76€
Mes Recettes santé pendant un traitement anticancer	Isabelle Delaleu	LEDUC.S	6€
Cuisiner les aliments contre le cancer	Richard Beliveau, Denis Gingras	Le livre de poche	7,90 €
L'alimentation : un renfort indispensable contre le cancer	Luc Bodin	Dauphin	19,25 €
Le régime Shinya : Le régime du futur qui préviendra cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires	Hiromi Shinya	Guy Tredaniel	16,23 €
L'alimentation anti-endométriose - Les bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire pour vaincre les douleurs	Fabien Piasco	NutriDoc	22 €
Et si la maladie n'était pas un hasard ?	Pierre-Jean Thomas-Lamotte	Boche	24 €
Coeur			
Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral	Dr Michel de Lorgeril	Thierry Souccar	26,99€
Les meilleures recettes pour votre coeur	Paul Gayler, Jacqui Lynas, Peter Cassidy	Guy Saint-Jean	9,90€
La Cuisine du Coeur : Recettes cardiologiquement correctes	Michel Fischbach, Michel Portos, Nicolas Magie	Féret	19,80€
Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé	Jacques Fricker	Odile Jacob	19,90€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Le régime Shinya : Le régime du futur qui préviendra cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires	Hiromi Shinya	Guy Tredaniel	16,23€
Cerveau			
Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral	Dr Michel de Lorgeril	Thierry Souccar	26,99€
Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé	Jacques Fricker	Odile Jacob	19,90€
Arthrose			
La diététique anti-arthrose	Céline Bertrand	Thierry Souccar	9,90€
Hypertension			
La diététique anti-hypertension	Gabrielle Sarrazin	Thierry Souccar	9,90€
Ostéoporose			
La diététique anti-ostéoporose	Florence Piquet	Thierry Souccar	9,90€
Cholestérol			
Livre blanc : Approche diététique de l'hypercholestérolémie	Éric Bruckert, Michel Krempf, John Chapman, Jean Ferrières	NSFA	19€
Alzheimer			
Alimentation & Alzheimer : s'adapter au quotidien	Caroline Rio, Céline Jeannier, Hélène Lejeune, Martine Noah, Sandrine Amigon-Wa- terlot, Dr Carol Szekely	Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique	23€
Diabète			
Le régime Shinya : Le régime du futur qui préviendra cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires	Hiromi Shinya	Guy Tredaniel	16,23€
Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique : Soignez-vous avec le régime IG	Pierre Nys	LEDUC.S	19€
Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques	Jacques Médart, Angélique Houlbert	Thierry Souccar	19,90€
Diabète de type 2 Conseils et Recettes	Danielle Boulois	Kindle	2,99€
DIABETE - RECETTES NATURELLES	Tom Barnard, Branda Davis	La plage	18,50€
130 recettes pour diabétiques	Claire Pinson, Caroline Fouquet	Marabout	5,99€
La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !	Annabelle Orsatelli	Albin Michel	15,90€

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
120 recettes gourmandes pour diabétiques	Sylvie Girard-Lagorce	Grancher	12,10€
La cuisine pour diabétiques	Collectif	Ngv	7,50€
Cuisine pour diabétiques	Collectif	Marabout	6,95€
500 Recettes Antidiabète	Pierre Nys	LEDUC.S	20€
Recettes efficaces contre le diabète	Collectif	Artemis	14,90€
Les meilleurs desserts pour diabétiques	Barbara Selley	Guy Saint-Jean	18,90€
Le régime IG diabète	Anne Dufour, Hélène Huret	LEDUC.S	16€
Diabète je mange quoi ?	Yves de Saint Jean, Dr Gérard Porte	Oborel	50€
Le diabète: Adopter le bon régime alimentaire pour affronter cette maladie	Petit guide	Kindle	2,99€
Le diabète : Pas seulement une question de sucre	Pierre-Yves Traynard, Georges Tchobroutsky	Josette Lyon	17,27€
La Diététique du diabète : Diabète : la solution est dans votre assiette	Eric Ménat	Alpen éditions	10€
Diabétiquement vôtre	Bertrand Burgalat	Calmann Levy	17€
Le diabète pour les nuls	Dr Marc Levy et Dr Alan Rubin	First éditions	12,50€
La cuisine à IG bas, c'est bon pour moi !	Sarah Kdouh	LAROUSSE	12,90€
Foie			
Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire	Clémence Lefèvre	Exclusif	16€
La Méthode hépato-détox : Mincir durablement et sans danger grâce au foie	Réginald Allouche	Albin michel	20€
Le régime NASH contre la maladie du foie gras	Angelique Houlbert et Thierry Souccar	Thierry Souccar	Thierry Souccar
Obésité - Surpoids			
Traiter l'obésité et le surpoids	Jean-Philippe Zermati, Gérard Apfeldorfer	Odile Jacob	16,90€
Je mange donc je suis : Surpoids et troubles du comportement alimentaire	Gérard Apfeldorfer	Payot	9,15€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Généraliste			
L'alimentation ou la troisième médecine	Jean Seignalet	Rocher	32€
Changer d'alimentation	Dr Henri Joyeux	Rocher	19,90€
Thyroide, les solutions naturelles	Philippe Veroli	Thierry Souccar	9,90€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Objectif un corps canon	Lucile Woodward	Leduc.S	19€
Alimentation pour le sportif : De la santé à la performance	Stéphane Cascua, Véronique Rousseau	Amphora	23,80€
La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance	Gérard Guillaume	Jacques Marie Laffont	19,90€
Nutrition de la force	Julien Venesson	Thierry Souccar	20€
Assiette de la force	Christophe Bonnefont, Julien Venesson	Thierry Souccar	16,90€
L'alimentation du sportif en 80 questions	Denis Riché	Vigot	20€
Ne nourrissez plus votre douleur icronutrition et fibromyalgie	Denis Riché	De Boeck	25€
Micronutrition du sport et de la vie	Denis Riché	K-Sport	17€
Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition	Denis Riché, Didier Chos	De Boeck	42€
Nutrition & performances sportives	William McArdle, Frank Katch, Victor Katch	De Boeck	63€
Nutrition de l'endurance	Fabrice Kuhn, Hugues Daniel	Thierry Souccar	24,99€
L'assiette de l'endurance - 101 recettes spécial performance	Fabrice Kuhn, Hugues Daniel	Thierry Souccar	19,90€
Secrets d'endurance - Barres, boissons et recettes maison	Cecile Berg, Christophe Berg	La plage	9,95€
Boissons de l'effort	Cecile Berg, Christophe Berg	La plage	13,50€
Coaching nutrition - Musculation & Cross training	Idriss Heerah	Mango	15€
Abdominaux : arrêtez le massacre !	Bernadette de Gasquet	Marabout	16,90€
Mon Programme coaching à domicile : 200 exercices à faire à la maison	Bernadette de Gasquet	Marabout	15,90€
100 recettes du sportif: 100 recettes avant et pendant l'effort	Collectif	Hachette	5,95€

HP Sport

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
L'assiette du sportif : recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, conseil nutritionnels pour être au top	Coralie Ferreira, Axel Heulin	Hachette	19,95€
Soyez une légende	Tibo Inshape	Michel Lafon	12,95€
Sissy, Fitness body book	SISSY	SOLAR	19,90€
Dans la tête et les baskets de Marine Leleu	Marine Leuleu	Marabout	16,90€
Zéro blabla : Hiit	Marine Leuleu	Marabout	2€
Guide des compléments alimentaires pour sportifs	Frederic Delavier	ViGOT	27,43€
Mon coach - Fitness	Karoline ROLLIN	SOLAR	7,90€
Mon cahier Objectif bikini	SISSY	SOLAR	9,90€
La clinique du coureur : La santé par la course à pied	Collectif	MONS	35,90€
L'art de la victoire - Autobiographie du fondateur de NIKE	Phil Knight	HUGO POCHE	7,60€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée ?	Marie-Claire Thareau-Dupire	LEDUC .S	2€
C'est l'enfer à table ! : quand les repas de l'enfant sont difficiles	Laurence Haurat, Anne Krispil	Eyrolles	15€
J'aime pas ça!: Faire manger de tout aux enfants	Fiona Faulkner	Tutti Frutti Editions	15€
Le bon choix pour vos enfants	Collectif la nutrition	Thierry Souccar	15,80€
Premiers repas de 6 mois à 3 ans	Angélique Houbert	Thierry Souccar	13€
Bien manger en attendant bébé : Un bébé en pleine forme sans prendre trop de poids !	Katrin Acou-Bouaziz, Dr Cocaul	Editions First	10€
Recettes bio pour futures mamans	Solveig Darrigo-Dartinet	Vigot	11,50€
Le guide de l'alimentation de la future maman	Catherine Conan	LEDUC .S	15€
La femme enceinte	Sophie Baimbridge, Jenny Copeland	Marabout	3€
L'allaitement - nouvelle édition 2014	Marie Thirion	ALBIN MICHEL	19,50€
L'art de l'allaitement maternel	la leche league	Pocket	8,40€
L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant selon le régime Kousmine	Marion Kaplan, Alain Bondil	Robert Laffont	20,50€
Médicaments et allaitement : Les cas cliniques les plus fréquemment observés dans la pratique courante	Fadwa Salih, Adrien So- prani, Brune Galouzeau de Villepin, Virginie Ri- gourd, Raphaël Serreau	ERA	11,50€
Le Guide de l'allaitement naturel - Nourrir son enfant en toute liberté	Ina May Gaskin	Mamaéditions	28€
Grossesse – alimentation - santé du bébé	Breda Pope	Kindle	7€
Quels laits pour mon bébé ?	Candice Levy	SOUFFLE D'OR	13,90€
Alimentation future maman	Sophie Baimbridge, Jenny Copeland	Marabout	3,50€
Choisir pour deux : L'alimentation de la femme enceinte	Renée Cyr	Editions de l'Hôpital Sainte-Justine	10€

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
L'alimentation pour les bébés : Allaiter, nourrir son bébé, lui apprendre à manger	Anne Iburg	Editions Artémis	5€
Allaitement : le guide pratique	Marjolaine Solaro	First	10€
Le guide de l'allaitement maternel	Charlène Janiaux	IDEO	15€
Allaiter : pourquoi ? Comment ?	Véronique Boulinguez-Jouan	Le Cavalier Bleu	18€
Le programme à faible IG spécial grossesse	Professeur Jennie Brand-Miller Docteur Kate Marsh Professeur Robert Moses	Marabout	18€
Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans	Patrick Tounian, Françoise Sarrio	Elsevier / Masson	36€
200 recettes pour bébés gourmands et parents débordés	Audrey Bourdin	Studyrama	9,95€
Une cuisine du monde pour les bébés	Anne Kerloc'h	Rue du monde	24,50€
Bien manger pendant 9 mois : Le guide alimentaire de référence quand on est enceinte	Laetitia Agullo	Thierry Soucar	15€
Le guide de l'alimentation de la future maman	Catherine Conan	LEDUC.S	15€
Babycook book - 100 purées, soupes et compotes	Collectif	The best seller	14€
La diversification alimentaire	Anne-Laure Navarre, Jean-Frédéric Navarre	Marabout	7,99€
Premiers repas de Bébé : Mum Book	Dr Eve Balzamo, Elza Grangier	LEDUC.S	10€
La diversification alimentaire ? Même pas peur ! avec Cooking for my baby	Céline Laurent	Indépendant	16,90€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Végétarisme			
A la française, la tradition version vegan	Sébastien Cardinal	L'Age d'Homme	19€
Cuisine végétarienne - Super Facile	Ingrid Bernard	SOLAR	7€
Végétalisme			
25 recettes vegan	Marie Laforet	La plage	10€
Des cupcakes pas comme les autres	Laura VeganPower	L'Age d'Homme V	12€
A la française, la tradition version vegan	Sébastien Cardinal	L'Age d'Homme	19€
Vegan	Alice Esmeralda	FIRST	19€
Une journée dans mon assiette Ve- gan	Lloyd Lang	Hachette	20€
Ma cuisine vegan pour tous les jours	Stéphanie Tresch-Medici	La plage	20€
Cuisine vegan - 100 recettes à dévorer	Estérelle COLLECTIF	SOLAR	5€
Gâteaux vegan: 30 desserts naturellement bons	Emilie Perrin	Hachette	8€
Cuisine vegan - super facile	Julie Bienvenot, Alice Greetham	SOLAR	7€
Vegan 100 recettes gourmandes	Collectif	Hachette	6€
130 recettes vegan: Cuisiner sans produits d'origine animale	Clément Roquefort	Marabout	7€
25 desserts Vegan	Marie Laforet	La Page	10€
Les meilleures recettes veggies pour les soirs de semaine	Collectif	LAROUSSE	5,95€
Plats végétariens pour débutants - 100 recettes à dévore	Céline De Cerou	SOLAR	4,99€
Toute la cuisine végétarienne	Céline De Cerou, Céline Mennetrier	SOLAR	16€
Minceur			
Cuisiner au quotidien avec Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	6,50€
Cuisiner gourmand avec Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	5,99€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
266 trucs et astuces pour cuisiner léger Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	6€
Mes recettes préférées Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	6,50€
Saveurs et équilibre : 150 recettes et menu Weight Watchers	Weight Watchers	Marabout	7,10€
180 recettes Weight Watchers pour manger équilibré du petit déjeuner au diner	Weight Watchers	Marabout	20,90€
180 recettes Weight Watchers pour manger équilibré de l'appéritif au dessert	Weight Watchers	Marabout	20,90€
180 recettes Weight Watchers Simple et rapide	Weight Watchers	Marabout	20,90€
Mon carnet de recettes Weight Watchers : cuisine à petits prix	Weight Watchers	Marabout	11,95€
Mon carnet de recettes Weight Watchers : les indispensables	Weight Watchers	Marabout	12€
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées	Anne Dufour, Carole Garnier	LEDUC.S	6€
30 recettes gourmandes pour mincir sur mesure	Alain Delabos	Albin Michel	17€
220 recettes rapides pour mincir vite et rester mince	Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos	Albin Michel	17€
Mes meilleures recettes pour mincir de plaisir	Jean-Michel Cohen	Flammarion	19,90€
Le régime 5:2 100 nouvelles recettes pour mincir	Angela Dowden, Aude Sécheret	Marabout	5,99€
100 recettes pour mincir sans avoir faim	Jean-Michel Cohen	Flammarion	15,50€
Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes	Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos	Albin Michel	16,50€
La grande cuisine minceur	Guerard Michel	Robert Laffont	16€
Mon cahier de recettes pour un rééquilibrage alimentaire réussi	Stéphanie JOUAN	Stéphanie JOUAN	10€
Mes petites recettes magiques régime crétois 100 recettes saines, simples et délicieuses pour manger mieux et rester en bonne santé	Marie Borrel	LEDUC.S	6€
Mes recettes healthy: BIM ! Prends toi en main avec mes recettes fitfightforever	Thibault Goeffray	Marabout	16€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
P'tits déj' et goûters pauvres en sucres	Magalie Walkowicz		15€
Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox	Anne Dufour, Catherine Dupin	LEDUC.S	6€
Les petits marabout Weight Wat- chers	Collectif	Marabout	5€
Les jus de fruits et de légumes frais	Norman Walker	Macro	8€
Les bienfaits de l'alimentation vi- vante: Règles, conseils et recettes pour retrouver son énergie	Nelly Grosjean	EYROLLES	12€
Cures de soupes santé-détox : 100 soupes magiques minceur, anti-in- somnie, antiballonnements pour préserver sa santé!	Sophie Ortega	LEDUC.S	8€
Mes petites recettes magiques à moins de 300 Calories	Alix Lefief-Delcourt	LEDUC.S	6€
200 menus minceur et détox : Idées recettes pour tous les jours	Dorothée Van Vlamertynghe	LEDUC.S	8€
Plats light et bons pour la santé	Esterelle Collectif	SOLAR	4,99€
Cancer			
Mes Recettes santé pendant un traitement anticancer	Isabelle Delaleu	LEDUC.S	6€
Intestin			
Mes petites recettes magiques sans Fodmaps	Pierre Nys	LEDUC.S	6€
Recettes bien-être pour intestins fragiles	Florence Solsona et Géraldine Olivo	Larousse	21€
Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique	Jacqueline Lagacé	Jacqueline Lagacé	22€
Recettes gourmandes contre la douleur chronique	Jacqueline Lagacé	Thierry Souccar	20€
Coeur			
Les meilleures recettes pour votre coeur	Paul Gayler, Jacqui Lynas, Peter Cassidy	Guy St Jean	9,90€
La Cuisine du Coeur : Recettes cardiologiquement correctes	Michel Fischbach, Michel Portos, Nicolas Magie	Féret	19,80€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)	
Diabète				
Diabète de type 2 Conseils et Recettes	Danielle Boulois	Kindle	2,99€	
Mes petites recettes magiques antidiabète	Anne Dufour, Carole Garnier	LEDUC.S	6€	
Diabète - Recettes naturelles	Tom Barnard, Branda Davis	La plage	18,50€	
130 recettes pour diabétiques	Claire Pinson, Caroline Fouquet	Marabout	5,99€	
La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !	Annabelle Orsatelli	Albin Michel	15,90€	
120 recettes gourmandes pour diabétiques	Sylvie Girard-Lagorce	Grancher	12,10€	
La cuisine pour diabétiques	Collectif	Ngv	7,50€	
Cuisine pour diabétiques	Collectif	Marabout	6,95€	
500 Recettes Antidiabète	Pierre Nys	LEDUC.S	20€	
Recettes efficaces contre le diabète	Collectif	Artemis	14,90€	
Les meilleurs desserts pour diabétiques	Barbara Selley	Guy Saint-Jean	18,90€	
Sport				
L'assiette de l'endurance - 101 recettes spécial performance	Fabrice Kuhn, Hugues Daniel	Thierry Souccar	19,90€	
Assiette de la force	Christophe Bonnefont, Julien Venesson	Thierry Souccar	16,90€	
Secrets d'endurance - Barres, boissons et recettes maison	Cecile Berg, Christophe Berg	La plage	9,95€	
Boissons de l'effort	Cecile Berg, Christophe Berg	La plage	13,50€	
L'Assiette de la force 100 recettes spécial force. Prise de muscle, gain de force, perte de poids	Christophe Bonnefont, Julien Venesson	Thierry Souccar	10,90€	
Maternité				
200 recettes pour bébés gourmands et parents débordés	Audrey Bourdin	Studyrama	9,95€	
Premiers repas de 6 mois à 3 ans	Angélique Houbert	Thierry Souccar	13€	



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Une cuisine du monde pour les bébés	Anne Kerloc'h	Rue du monde	24,50€
Babycook book - 100 purées, soupes et compotes	Collectif	The best seller	14€
Général			
50 nuances de patate douce by Juju Fitcats	Juju Fitcats	SOLAR	13,90€
Fastgood Cuisine - Healthy et gourmand	Charles Gilles-Compagnon	Michel Lafon	14,95€
Les recettes cultes de Big Will	Willy Trussardi	SOLAR	19,90€
Super bols	Bérengère Abraham	Larousse	29,95€
Poke: 25 recettes de poissons marinés venues d'Hawaï	Anne Loiseau	Larousse	5,95€
Pour tous			
Cuisine du monde - 1001 recettes	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Cuisine de nos régions	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Cuisine de New York	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Cuisine de Bistrot	Collectif	Solar	9,95€
Apéritifs dînatoires - 1001 recettes NE	Collectif	Solar	9,95€
Gâteaux & Délices - 1001 recettes NE	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes Cuisine des saisons	Collectif	Solar	9,95€
Cuisine des familles - 1001 recettes NE	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Cuisine facile	Collectif	Solar	9,95€
La cuisine des étudiants - 1001 recettes	Collectif	Solar	9,95€
Bricks, tajines, couscous & Cie - 1001 recettes	Collectif	Solar	9,95€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
1001 recettes Cuisine des grandes tablées	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Cuisine pour nos enfants	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes - Desserts & Gourmandises	Collectif	Solar	9,95€
1001 recettes de plancha, brochettes et barbecue	Collectif	Solar	9,95€
Le grand livre marabout de la cuisine du monde	Collectif	Marabout	20,90€
Le Grand livre de la cuisine Fait Maison	Collectif	Hachette Pratique	25,90€
Gastronogeek: 42 recettes inspirées des cultures de l'imaginaire	Thibaud Villanova, Maxime Leonard	Hachette Pratique	22,50€
Pasta magiques : la recette tout en un	Sabrina Fauda-Rôle	Marabout	7,99€
Incroyables pâtes magiques - Les délices de Solar	Véronique Cauvin	Solar	7,50€
One pot pasta : Recettes de pâtes tout en un	Emilie Perrin	Hachette Pratique	7,99€
Juste une casserole	Sabrina Fauda-Rôle	Marabout	10,90€
Quiches et cakes magiques	Christelle Huet-Gomez	Marabout	7,99€
300 recettes d'hiver	Collectif	Kindle	0€
Grand Livre Marabout de la Cuisine facile - 800 recettes	Collectif	Marabout	15,90€
Toute la cuisine de A à Z - Les 1 000 recettes Marmiton	Collectif	Play Bac	35€
Manger sain pour 3 fois rien : Avec 150 recettes bio	Claude et Emmanuel Aubert	Terre vivante	12,20€
Mes p'tites gamelles	Clea	La plage	9,95€
Street food: Les best of à manger sur le pouce	Yannig Samot	Hachette cuisine	22,50€
Gâteaux et gourmandises sans sucre	Philippe CONTICINI, Anne-Sophie LÉVY-CHAMBON	First éditions	14,95€
Je réussis mes pains, yaourts, fromages sans machine !	Delphine Paslin	Terre vivante	12€
Fabuleuses légumineuses : 140 recettes traditionnelles	Claude Aubert	Terre vivante	17,20€

TCA psycho liée à l'alimentation

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Quand l'alimentation pose problème : Ni anorexie ni boulimie : les troubles alimentaires atypiques	Sophie Vust	Médecine & Hygiène	22€
La faim du petit poids - Chroniques anorexiques	Alexia Savey	Kawa	22,95€
«Moi aussi, j'adore les plumes» - Journal d'une anorexique	Aurélie Daniel	CreateSpace	14,40€
Déjouer les troubles alimentaires : Obésité, anorexie, boulimie	Karin Bernfeld	Librio	3€
Maigrir c'est dans la tête	Gérard Apfeldorfer	Odile Jacob	25,90€
Mangez en paix	Gérard Apfeldorfer	Odile Jacob	8,90€
Mensonges, régime Dukan et balivernes	Gérard Apfeldorfer, Jean-Philippe Zermati	Odile Jacob	13,90€
Comprendre et soigner la boulimie	Colette Combe	Dunod	27€
Soigner l'anorexie	Colette Combe, Laurent Morasz	Dunod	32,50€
Vaincre l'anorexie mentale	Johan Vanderlinden	De Boeck	14€
100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire. Anorexie, boulimie, compulsion	Pr Daniel Rigaud	Tom Pousse	14,20€
Quand je me suis arrêtée de manger	Léa Mauclère	City Éditions	5,99€
La peau à l'envers	Valérie Rodrigue	Pocket	4,49€
Les Aventures d'une fille qui avait tout le temps faim : carnet de bord d'une anorexique	Aysseline	JC Gawsewitch	8€
Le pavillon des enfants fous	Valérie Valère	Le livre de poche	5,30€
Seule contre moi	Geneviève Piché	Kindle	5,99€
Le carnet de Grauku	Sophie Laroche	De mortagne	11€
Ma vie, mes manques Et l'anorexie pour défi	Nade Zak	Baudelaire	13€

CI TCA psycho liée à l'alimentation

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Le ventre vide, le froid autour	les Filles du Calvaire	Eyrolles	15€
Maman, pourquoi tu manges pas?	Marie Dupont	Philippe Rey	17€
Ma princesse au petit poids : l'anorexie racontée à ma fille	Ganaël Joffo	François Bourin	20€
L'enfant plume	Janine Teisson	Chèvre-feuille étoilée	8€
Jours sans faim	Lou Delvig	J'ai lu	5,80€
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée	Jean-Philippe Zermati	Odile Jacob	22,25€
L'Anti-régime : maigrir pour de bon	Michel Desmurget	Pocket	7,50€
Cessez de manger vos émotions	Isabelle Huot, Catherine Senécal	FIRST	16,95€

🖢 Chirurgie bariatrique

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Le guide de la chirurgie de l'obésité - Ce qu'il faut savoir pour bien se préparer	Elodie Sentenac, Magali Walkowicz	Thierry Souccar	16€

🕜 Prise de poids

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Les 8 étapes indispensables pour grossir	Thomas Van't wout	Kindle	0,99€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Guide nutritionnel vegan	Sonja Reifenhauser	La Plage	7€
À la française, la tradition version vegan	Sébastien Cardinal	L'Age d'Homme	19€
25 recettes vegan	Marie Laforet	La plage	10€
Des cupcakes pas comme les autres	Laura VeganPower	L'Age d'Homme V	12€
Faut-il manger les animaux ?	Jonathan Sofran Foer	Points	8€
La veganista	Nicole Just	L'Age d'Homme V	22€
Vegan is love	Ruby roth	L'Age d'Homme V	16€
Vegan	Marie Laforet	La plage	30€
Être végétarien	Alexandra de Lassus	Editions du Chêne	16,90€
25 desserts vegan	Marie Laforet	La plage	10€
Noël vegan	Marie Laforet	La plage	12€
Fromages vegan	Marie Laforet	La plage	12€
25 glaces vegan	Marie Laforet	La plage	10€
130 recettes vegan : comment cuisiner sans produits d'origine animales	Clémence Roquefort	Marabout	6,50€
Vegan : recettes testées à la maison	Karen Chevallier	Hachette pratique	10€
No steak	Aymeric Caron	Editions 84	8€
Se nourrir, marcher, courir vegan	Matt Frazier	Hugo Sport	17,50€
Guide de nutrition - L'équilibre alimentaire par le végétarisme	Raphaël Titina	Dangles	25,35€
Devenir Végétarien : Les bienfaits, Les dangers	Nathalie et Jean-Marie Delecroix	Dangles	18,25€
Initiation au végétarisme - Pourquoi et comment devenir végétarien	Vincent Gerbe	Dangles	18,25€



TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
La nutri-émotion	Nassrine Reza	Oriane	20€
La méthode. Bain dérivatif, alimentation, soleil, argile	France Guillain	Rocher	20€
Additifs alimentaires danger !	Corrine Gouget	Chariots d'or	10€
La meilleure façon de manger	Collectif	Thierry Souccar	6€
Coup de pied dans le plat : N'avalez plus tout ce qu'on vous dit sur l'alimentation	Pr Philippe Legrand	Marabout	20€
Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir	Dr Marie-André Auquier	Ellebore	34€
Alimentation, science et spiritualité : Se nourrir au XXIe siècle	Gabriel Cousens	Lanore	24€
Bien manger peut vous sauver la vie : Faites les bon choix nutritionnels	Philippe Sionneau	Guy Trédaniel Editeur	24€
Arrêtons de manger de la merde !	Jean-Pierre Coffe	J'ai lu	7€
Ces glucides qui menacent notre cerveau	David Pelmutter	Marabout	18€
Lait, mensonges et propagande	Thierry Souccar	Thierry Souccar	20€
Portions alimentaires : Manuel photos pour l'estimation des quantités	Collectif	Editions économica	39€
Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments	Magalie Walkovicz	Thierry Souccar	8€
J'arrête la malbouffe ! 21 jours pour changer	Marion Kaplan	Eyrolles	11,90€
Les aliments qui guérissent	Sophie Lacoste	LEDUC.S	7,50€
Les secrets de la force du magnésium	Kathy Bonan, Marie Borrel	Albin Michel	17.75€
Guide pratique des compléments alimentaires	Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli	Thierry Souccar	39€
Manifeste contre le gaspillage	Arash Derambarsh	Fayard	10€
Je ne mange pas de produits industriels	Stéphane Guilbaud, Laurent Chevallier	Eyrolles	11,90€

(f) Général

TITRE	AUTEUR(S)	ÉDITION	PRIX (décembre 2019)
Les intolérances alimentaires : Je ne veux plus être malade !	Jean-Pierre Willem	Guy Trédaniel Editeur	24,24€
Le sucre ou la vie	Bruno Kleiner	Lanore Poche	13€
Pourquoi le blé nuit à votre santé	Dr William Davis	Pocket	7,90€
No sucre	Nicole Mowbray	Le livre de poche	12,60€
Epices et santé	Nathalie Giraud	Trédaniel Pratique	13,09€
Le Chlorure de magnésium malin	Alix Lefief-Delcourt	C'est malin Poche	6€
Vous êtes fous d'avaler ça	Christophe Brusset	J'ai lu	6,70€
La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool	Allen Carr	Pocket	6,95€
La méthode : Bain dérivatif, alimentation, soleil, argile	France Guillain	Rocher	19,90€
Stop au contrôle	Lise Bourbeau	Pocket	7,50€
Zéro sucre : Mon année sans sucre ; Comment s'en libérer	Danièle Gerkens	J'ai lu	7,50€
Le Guide complet du Reiki : Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel	Tanmaya Honervogt	Le courier du livre	23,33€
100 aliments IG, index glycémique bas, à volonté	Angelique Houlbert	Thierry Souccar	10€
Batch Cooking équilibre	Pascale Weeks, Aurelie Guerri	750g	20€
Le Compteur de glucides	Magali Walkowicz	Thierry Souccar et Lanutrition.fr	7,99€
Les jus qui guérissent : Bien-être et énergie pour vitaliser votre nutrition	Petit guide	AEDIS	2,99€
La Meilleure façon de manger	Thierry Souccar	Thierry Souccar	19,90€
Mes programmes cétogènes: 100% hypotoxiques : sans produits laitiers, sans gluten, sans excès de viande !	Olivia Charlet, Alix Lefief-Delcourt	LEDUC.S	18€
Vive l'alimentation cétogène !	Alexandra Dalu, Alix Lefief-Delcourt	LEDUC.S	18€
Le Régime cétogène contre le cancer	Ulrike Kammerer, Gerd Knoll, Christina Schlatterer	Thierry Souccar	19,90€
Pioppi : le nouveau régime crétois	Marie Borrel	LEDUC.S	19€
Les Clés de l'alimentation santé	Michel Lallement	Pocket	7,50€



SmartDiet vous dit



cette liste n'est pas une liste de recommandations mais uniquement une liste des livres existants en lien avec la nutrition

Retrouvez-nous sur:

smartdiet.fr pro.smartdiet.fr blog.smartdiet.fr







