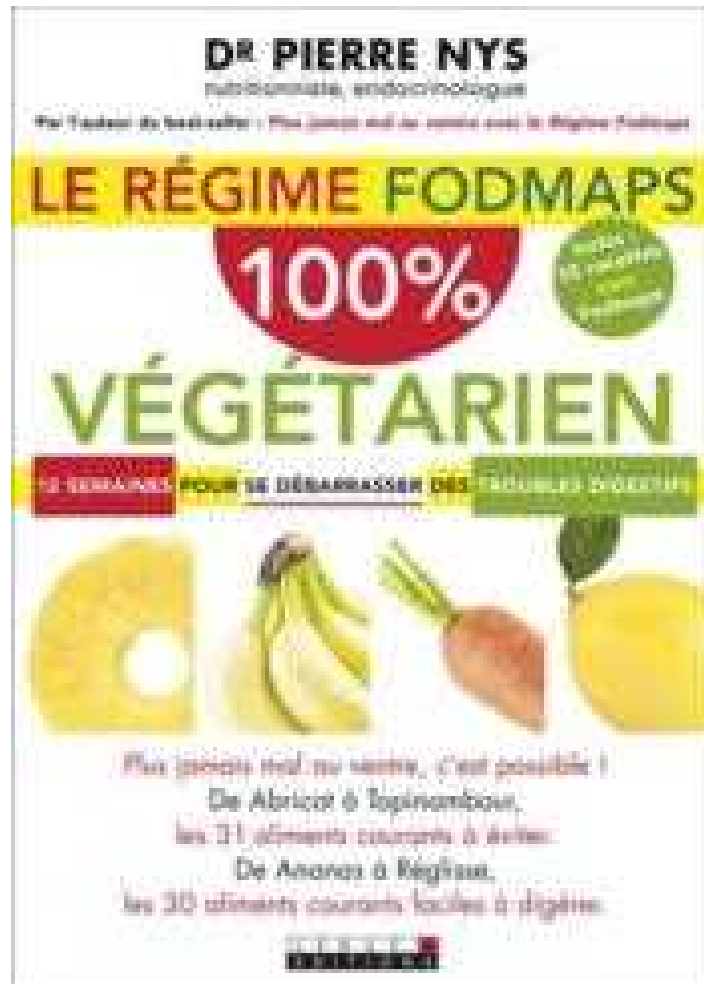


Mots clés: télécharger Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs pdf, Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs mobi, Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs epub gratuitement, Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs torrent, Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs lire en ligne.

---

## Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs PDF

Pierre Nys



*Ceci est juste un extrait du livre de Le régime Fodmaps 100 % végétarien ; 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Pierre Nys  
ISBN-10: 9791028503215  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3718 KB

## LA DESCRIPTION

Le célèbre régime anti-maux de ventre enfin accessible pour les végétariens ! Douleurs, ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables... et si c'était à cause des Fodmaps ? Les Fodmaps sont des glucides que l'on digère mal et qui fermentent, pouvant causer ce type de douleurs. En limitant leur consommation, il est possible de retrouver un bon confort digestif. Après plusieurs ouvrages expliquant les principes du régime Fodmaps et proposant de nombreuses recettes pour l'accompagner, le Dr Pierre Nys offre désormais la possibilité aux végétariens de concilier leurs envies à ce régime : des recettes adaptées et des recommandations pour garder une alimentation équilibrée sans Fodmaps et sans viande. Dans ce livre, vous trouverez : 45 questions/réponses pour tout savoir sur le Régime Fodmaps végétarien. Les 36 aliments courants riches en Fodmaps : pain, haricots rouges, lait, lentilles, pommes, abricots, prunes, choux, poireaux, champignons..... Lire la suite Les 21 aliments courants pauvres en Fodmaps et qui, en plus, aident à digérer : laits végétaux, noix, quinoa, tofu... Les trucs et astuces de cuisine pour favoriser une bonne digestion : les cuissons idéales, les épices, la germination, la lactofermentation... Le protocole du Régime Fodmaps : retrouvez un confort digestif parfait avec notre programme en 12 semaines.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le régime Fodmaps 100% végétarien - 12 semaines pour se débarrasser des troubles digestifs - Pierre Nys (EAN13 : 9791028508029)

Pour bien comprendre l'intérêt et le mode d'emploi du régime sans FODMAPs, ... amarante), pain (100 % farine ... 3 recettes pour suivre le régime sans Fodmaps.

... en adoptant un régime conçu spécifiquement pour eux : le régime FODMAPs. Le ... continuer le régime environ 1 semaine. ... donne des troubles digestifs, ...

## **LE RÉGIME FODMAPS 100 % VÉGÉTARIEN ; 12 SEMAINES POUR SE DÉBARASSER DES TROUBLES DIGESTIFS**

[Lire la suite...](#)