

Mots clés: telecharger Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète pdf, Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète mobi, Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète epub gratuitement, Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète torrent, Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète lire en ligne.

---

## Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète PDF

Medart, Jacques; Houlbert, Angelique



*Ceci est juste un extrait du livre de Le nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Medart, Jacques; Houlbert, Angelique

ISBN-10: 9782916878928

Langue: Français

Taille du fichier: 2788 KB

## LA DESCRIPTION

Contrôler son diabète sans faire de régime contraignant, éviter les complications et peut-être même réduire ses médicaments, c'est la promesse que vous font le docteur Jacques Médart et la nutritionniste Angélique Houlbert. Vos outils : l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des aliments. Grâce à eux, composez des repas qui équilibrent la glycémie, reposent le pancréas et bénéficient au corps tout entier. Vos atouts : les dizaines d'études scientifiques qui prouvent que le Régime IG diabète permet de contrôler le sucre sanguin, mais qu'il réduit aussi le risque cardiovasculaire et aide à perdre du poids. Votre nouveau régime : pendant des années, en interdisant aux diabétiques les sucres dits " rapides " et en donnant la priorité aux glucides dits " lents ", on a fait fausse route. Avec l'IG et la CG, vous saurez pourquoi la baguette de pain et la purée de pomme de terre peuvent être bien plus dangereuses que le sucre. Et pourquoi la carotte cuite au contraire peut être consommée... Lire la suite sans inquiétude. Découvrez : o Quels féculents, quels fruits, quels légumes privilégier, et en quelles quantités o Comment choisir votre pain o Quelles graisses favoriseront Comment faire face aux petites faims sans compromettre votre glycémie Bonus : o Nouvelle édition avec 80 recettes simples et savoureuses o Des cas cliniques détaillés o Les IG et CG de 300 aliments courants

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

... le Nouveau régime IG propose une ... Une alimentation à index glycémique bas ne provoque pas ... qu'une alimentation à IG bas protégeait du diabète.

Achetez et téléchargez ebook Le Nouveau régime IG (index glycémique bas) diabète: Equilibrer sa glycémie avec l'IG: Boutique Kindle - Diététique : Amazon.fr

Retrouvez l'interview du Dr Jacques Médard, l'auteur du nouveau régime IG diabète. ... Index glycémique bas . Recettes sans gluten et sans caséine .

## **LE NOUVEAU RÉGIME IG (INDEX GLYCÉMIQUE BAS) DIABÈTE**

[Lire la suite...](#)