

(Download ebook) File size: 25.Mb

Les 100 aliments IG volont

Angélique Houibert

100 aliments

IG

index glycémique bas

à volonté



Pour les régimes IG et Montignac
Avec 100 recettes faciles

THIERRY
SQUICCAR
ÉDITIONS

*Par Anglique Houibert
DOC | *audiobook | ebooks |
Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #11452 dans eBooksPubli le: 2014-11-27Sorti le: 2014-11-27Format: Ebook Kindle

(Download ebook) Les 100 aliments IG volont

Par Anglique Houibert : Les 100 aliments IG volont before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Les 100 aliments IG volont:

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur100 aliments pour maigrir et rester mince en toute scurit Des centaines de milliers de personnes suivent une alimentation index glycémique (IG) bas pour maigrir, rester mince ou contrler un diabte : elles savent que c'est efficace pour maîtriser leur sucre sanguin et surtout scientifiquement valid par des dizaines d'tudes. Ce guide unique en son genre prsente 100 aliments qui s'intgrent parfaitement au rgime IG, au rgime Montignac ou aux rgimes pauvres en glucides. Sans calcul compliqu, vous allez pouvoir laborer l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie, notamment grce 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 : 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 Présentation de l'auteur 100 aliments pour maigrir et rester mince en toute sécurité 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 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 : 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 Biographie de l'auteur Angélique Houllbert est co-auteur du Nouveau régime IG. Diéticienne 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.