



## Les 100 aliments IG à volonté

Angélique Houlbert

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les 100 aliments IG à volonté Angélique Houlbert

 [Telecharger Les 100 aliments IG à volonté ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les 100 aliments IG à volonté ...pdf](#)

# **Les 100 aliments IG à volonté**

*Angélique Houlbert*

**Les 100 aliments IG à volonté** Angélique Houlbert

## Téléchargez et lisez en ligne Les 100 aliments IG à volonté Angélique Houlbert

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

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 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 : • 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'éditeur  
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 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 : • 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 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.

Download and Read Online Les 100 aliments IG à volonté Angélique Houlbert #V9GO1B06WRZ

Lire Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert pour ebook en ligne Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert à lire en ligne. Online Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert ebook Téléchargement PDF Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert Doc Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert Mobipocket Les 100 aliments IG à volonté par Angélique Houlbert EPub

**V9GO1B06WRZV9GO1B06WRZV9GO1B06WRZ**