



## Les recettes du régime IG

*Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbart*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les recettes du régime IG** Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbart

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir. Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité, avec plus de 100 études scientifiques à son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en éternels amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Régime IG. Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé. Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta... Vous allez vous surprendre en réalisant vous-même vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser ! En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'oeil, vous savez si le plat est végétarien, végan, sans gluten ou sans lait. Avec ce livre, adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main ! L'auteur : Amandine Geers et Olivier Degorce sont formateurs en nutrition, animateurs d'ateliers de cuisine bio et auteurs d'une vingtaine de livres de cuisine. Angélique Houlbart est diététicienne-nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique. Elle est co-auteure des guides Le Nouveau Régime IG, Le Nouveau Régime IG diabète et 100 aliments IG à volonté.

 [Download Les recettes du régime IG ...pdf](#)

 [Read Online Les recettes du régime IG ...pdf](#)

# Les recettes du régime IG

*Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert*

**Les recettes du régime IG** Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir. Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité, avec plus de 100 études scientifiques à son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en éternels amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Régime IG. Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé. Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta... Vous allez vous surprendre en réalisant vous-même vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser ! En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'oeil, vous savez si le plat est végétarien, végan, sans gluten ou sans lait. Avec ce livre, adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main ! L'auteur : Amandine Geers et Olivier Degorce sont formateurs en nutrition, animateurs d'ateliers de cuisine bio et auteurs d'une vingtaine de livres de cuisine. Angélique Houlbert est diététicienne-nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique. Elle est co-auteure des guides Le Nouveau Régime IG, Le Nouveau Régime IG diabète et 100 aliments IG à volonté.

## Téléchargez et lisez en ligne Les recettes du régime IG Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir

Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité, avec plus de 100 études scientifiques à son actif.

Amandine Geers et Olivier Degorce, en éternels amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Régime IG. Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé.

Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta... Vous allez vous surprendre en réalisant vous-même vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser !

En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'oeil, vous savez si le plat est végétarien, végan, sans gluten ou sans lait.

Avec ce livre, adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main ! Biographie de l'auteur

Amandine Geers et Olivier Degorce sont formateurs en nutrition, animateurs d'ateliers de cuisine bio et auteurs d'une vingtaine de livres de cuisine.

Angélique Houlbert est diététicienne-nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique. Elle est co-auteure des guides Le Nouveau Régime IG, Le Nouveau Régime IG diabète et 100 aliments IG à volonté.

Download and Read Online Les recettes du régime IG Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert #24KDI10UZC5

Lire Les recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert pour ebook en ligneLes recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, 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 recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert à lire en ligne.Online Les recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert ebook Téléchargement PDFLes recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert DocLes recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert MobipocketLes recettes du régime IG par Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert EPub

**24KDI10UZC524KDI10UZC524KDI10UZC5**