

Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments

Magali Walkowicz

Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments Magali Walkowicz

Téléchargez et lisez en ligne Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments Magali Walkowicz

192 pages

Présentation de l'éditeur

1500 aliments à la loupe pour rester mince et en bonne santé

L'Organisation mondiale de la santé conseille de réduire les sucres cachés. Ce petit guide va vous y aider. Il passe en revue des centaines d'aliments courants et vous dit combien de glucides ils renferment. Bien choisir devient facile !

Le Compteur de glucides, c'est l'outil indispensable pour perdre du poids, équilibrer un diabète, lutter au mieux contre le cancer ou freiner la maladie d'Alzheimer.

Vous trouverez la teneur en glucides pour 100 grammes et pour la portion usuelle. Vous saurez aussi combien de calories, graisses et protéines renferme chaque aliment et vous identifierez en un clin d'oeil les aliments à favoriser et ceux à éviter.

En plus, c'est un vrai cours de diététique qui vous explique :

- en quoi un régime riche en glucides pose problème et pourquoi les réduire apporte tant de bénéfices
- comment choisir un régime pauvre en glucides
- comment débusquer les sucres cachés
- comment décoder les étiquettes au supermarché

Un guide incontournable si vous voulez suivre un régime low-carb, Atkins, IG, ou cétogène. Biographie de l'auteur

Magali Walkowicz est diététicienne-nutritionniste à Toulouse. Elle intervient régulièrement en milieu hospitalier. Elle est l'auteur de Céto cuisine et du Guide de la chirurgie de l'obésité (avec Élodie Sentenac).

Download and Read Online Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments Magali Walkowicz #6EG0VFHY81R

Lire Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz pour ebook en ligneLe Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz 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 Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz à lire en ligne.Online Le Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz ebook Téléchargement PDFLe Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz DocLe Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz MobipocketLe Compteur de glucides - Débusquez les sucres cachés dans 1500 aliments par Magali Walkowicz EPub

6EG0VFHY81R6EG0VFHY81R6EG0VFHY81R