



## **Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique)**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique)

*Carole NITSCHÉ*

**Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique)** Carole NITSCHÉ

 [Télécharger Petit livre de - Recettes à faible IG \(indice gly ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Recettes à faible IG \(indice g ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) Carole NITSCHÉ

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Le combustible préféré de notre corps ? Le sucre (glucose), bien sûr !

Mais saviez-vous que les glucides contenus dans les aliments que nous ingérons se transforment plus ou moins rapidement en sucre ? Et qu'il existe une mesure, l'indice glycémique, qui permet d'estimer la vitesse de transformation des glucides en sucre ?

C'est simple : plus l'indice glycémique est élevé, plus la transformation est rapide et plus le sucre est stocké en grande quantité dans l'organisme (pouvant créer des problèmes de surpoids, d'insuline élevée, des risques cardio-vasculaires).

Dans le cas contraire, si l'indice glycémique est faible, le sucre est libéré moins vite et stocké en moindre quantité. Le sucre est utilisé et non stocké, ce qui favorise la perte de poids.

Or tous les aliments qui contiennent des glucides ne se valent pas. Leur mode de préparation et les associations d'aliments peuvent modifier leur I. G.

Ce Petit Livre propose 130 recettes qui vous permettront de diminuer l'indice glycémique de votre repas en fonction des associations d'aliments que vous choisirez. Facile à réaliser, les recettes rassasient bien et longtemps, tout en vous permettant de garder la ligne et de conserver votre tonus. Les sucres lents sont bons pour votre santé !

Présentation de l'éditeur

Le combustible préféré de notre corps ? Le sucre (glucose), bien sûr !

Mais saviez-vous que les glucides contenus dans les aliments que nous ingérons se transforment plus ou moins rapidement en sucre ? Et qu'il existe une mesure, l'indice glycémique, qui permet d'estimer la vitesse de transformation des glucides en sucre ?

C'est simple : plus l'indice glycémique est élevé, plus la transformation est rapide et plus le sucre est stocké en grande quantité dans l'organisme (pouvant créer des problèmes de surpoids, d'insuline élevée, des risques cardio-vasculaires).

Dans le cas contraire, si l'indice glycémique est faible, le sucre est libéré moins vite et stocké en moindre quantité. Le sucre est utilisé et non stocké, ce qui favorise la perte de poids.

Or tous les aliments qui contiennent des glucides ne se valent pas. Leur mode de préparation et les associations d'aliments peuvent modifier leur I. G.

Ce Petit Livre propose 130 recettes qui vous permettront de diminuer l'indice glycémique de votre repas en

fonction des associations d'aliments que vous choisirez. Facile à réaliser, les recettes rassasient bien et longtemps, tout en vous permettant de garder la ligne et de conserver votre tonus. Les sucres lents sont bons pour votre santé !

Biographie de l'auteur

Carole Nitsche est diététicienne ; elle est l'auteur à succès de plusieurs Petits Livres de cuisine diététique.

Download and Read Online Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) Carole NITSCHÉ  
#5OUCPHRTSKF

Lire Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) par Carole NITSCHÉ pour ebook en ligne  
Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) par Carole NITSCHÉ 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 Petit livre de - Recettes à faible IG  
(indice glycémique) par Carole NITSCHÉ à lire en ligne. Online Petit livre de - Recettes à faible IG (indice  
glycémique) par Carole NITSCHÉ ebook Téléchargement PDF Petit livre de - Recettes à faible IG (indice  
glycémique) par Carole NITSCHÉ Doc Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) par Carole  
NITSCHÉ Mobipocket Petit livre de - Recettes à faible IG (indice glycémique) par Carole NITSCHÉ EPub  
**5OUCPHRTSKF5OUCPHRTSKF5OUCPHRTSKF**