



## L'index glycémique

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# L'index glycémique

*Marie-Laure André*

**L'index glycémique** Marie-Laure André

 [Télécharger L'index glycémique ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'index glycémique ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'index glycémique Marie-Laure André

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment donné à éléver la glycémie, après sa consommation, par rapport à un standard de référence qui est le glucose. Ses effets sont multiples : le contrôler permet de mieux équilibrer le diabète, d'abaisser le taux de cholestérol sanguin, d'améliorer les performances sportives... mais aussi, de perdre du poids durablement, sans faim, sans fatigue et sans restriction de calories. Vous découvrirez dans ce guide complet toutes les informations indispensables pour vous familiariser avec l'index glycémique et pour l'appliquer facilement au quotidien. Un tableau synthétique répertoriant près de 400 aliments associés à leur IG vous aidera à vous repérer pour choisir au mieux les aliments de vos menus.

Enfin, des astuces pour faire baisser l'index glycémique de vos repas, des exemples de menus et des recettes faciles et savoureuses à IG bas complètent l'ouvrage. **Pour reprendre le contrôle sur sa santé et son poids !** Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale, du diabète et de l'obésité. Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes, dont *Les Additifs alimentaires*, paru aux Éditions Jouvence.

Présentation de l'éditeur

L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment donné à éléver la glycémie, après sa consommation, par rapport à un standard de référence qui est le glucose. Ses effets sont multiples : le contrôler permet de mieux équilibrer le diabète, d'abaisser le taux de cholestérol sanguin, d'améliorer les performances sportives... mais aussi, de perdre du poids durablement, sans faim, sans fatigue et sans restriction de calories. Vous découvrirez dans ce guide complet toutes les informations indispensables pour vous familiariser avec l'index glycémique et pour l'appliquer facilement au quotidien. Un tableau synthétique répertoriant près de 400 aliments associés à leur IG vous aidera à vous repérer pour choisir au mieux les aliments de vos menus.

Enfin, des astuces pour faire baisser l'index glycémique de vos repas, des exemples de menus et des recettes faciles et savoureuses à IG bas complètent l'ouvrage. **Pour reprendre le contrôle sur sa santé et son poids !** Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale, du diabète et de l'obésité. Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes, dont *Les Additifs alimentaires*, paru aux Éditions Jouvence.

Biographie de l'auteur

Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale, du diabète et de l'obésité.

Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes aux Éditions Jouvence.

Download and Read Online L'index glycémique Marie-Laure André #NYMRABDLPQ5

Lire L'index glycémique par Marie-Laure André pour ebook en ligneL'index glycémique par Marie-Laure André 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 L'index glycémique par Marie-Laure André à lire en ligne.Online L'index glycémique par Marie-Laure André ebook Téléchargement PDFL'index glycémique par Marie-Laure André DocL'index glycémique par Marie-Laure André MobiPocketL'index glycémique par Marie-Laure André EPub

**NYMRABDLPQ5NYMRABDLPQ5NYMRABDLPQ5**