

IG bas

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : IG bas [Texte imprimé] / Marie-Laure André et Ella Hagege ; photographies, Aline Princet ; stylisme, Manuella Chantepie

Auteur(s) : André, Marie-Laure (1975-....)

Autre(s) auteur(s) : Hagege, Ella

Autre(s) responsabilité(s) : Princet, Aline (Illustrateur)

Publication : Vanves : Hachette cuisine, DL 2019

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (157 p.) : ill. en coul. ; 24 cm

Collection : Fait maison Bon & sain 14

ISBN : 978-2-01-708941-4

EAN : 9782017089414

Appartient à la collection : Fait maison. Bon & sain 14
Fait maison (Paris) 2257-6673 2019

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 83 23

Note(s) : IG = Indice glycémique
Index

Résumé ou extrait : Plus de 60 recettes pour cuisiner sain et gourmand au quotidien Les conseils d'une diététicienne Tout savoir sur la cuisine à IG bas Concilier cuisine saine et savoureuse, c'est possible ! Oubliez les régimes restrictifs, grâce aux aliments à faible indice glycémique, vous faites du bien à votre corps en limitant l'impact de votre alimentation sur votre glycémie sans renoncer à la gourmandise. Résultat : un meilleur équilibre glycémique pour les personnes souffrant de diabète, une perte de poids durable sans faim ni frustration, de l'énergie au quotidien, de meilleurs résultats sportifs... Brouillade d'œufs et crackers à l'épeautre, champignons farcis au pesto d'avocat et basilic, crème

de brocolis aux noisettes, poires amandines chocolat ou tartelettes aux fraises et yaourt grec... Voici plus de 60 recettes, originales et riches en saveurs, proposées par Marie-Laure André, diététicienne et blogueuse culinaire, et Ella Hagege, blogueuse spécialisée dans la cuisine à IG bas, pour se régaler en famille ou entre amis, de l'apéro jusqu'au dessert, sans oublier le petit déjeuner et même le goûter.

Sujet - Nom commun : Régimes pauvres en glucides -- Recettes