



## Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique !

*Carole Garnier, Anne Dufour*

**Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique !** Carole Garnier, Anne Dufour

 [Télécharger Mes petites recettes magiques antidiabète: La mag ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques antidiabète: La m ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! Carole Garnier, Anne Dufour**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Être diabétique n'est pas facile au quotidien. Il faut contrôler sa glycémie, éviter de grignoter, trouver des idées de menus tous les jours, tout en faisant attention à son poids, en protégeant son cœur, son cerveau...

Mais, grâce à ce livre, plus question de manger triste, « à part », ou compliqué !

5 raisons pour ne plus faire un seul repas sans ce livre :

Vous protégez votre santé grâce aux 15 meilleurs aliments antidiabète : avocat, avoine, brocoli, poulet, citron... Vous mangez plus, vous grossissez moins (ou même, vous perdez du poids) : c'est la magie de l'index glycémique ! Vive la variété, avec nos 30 menus antidiabète pour matin, midi et soir. À vous nos 100 recettes tout simplement magiques, de l'entrée au dessert : tagliatelles courgettes et concassée de tomates (la recette en couverture), quiche à l'épinard, mousse de fraise... Vous découvrez les bienfaits du thé de sarrasin, du sucre de bouleau, de la cannelle, de la levure de bière...

Gourmand et diabétique, ce n'est pas incompatible ! Extrait

Introduction

Les personnes non diabétiques ne se rendent pas compte de leur chance : elles peuvent manger à peu près ce qu'elles veulent, quand elles veulent, dans les limites du raisonnable bien sûr. Le diabétique, lui, doit faire attention sinon à chaque bouchée, au moins à chaque repas. Il garde en permanence le contrôle de sa glycémie (taux de sucre sanguin), évite les grignotages, les fringales. Sans oublier l'aspect convivial et sensoriel, c'est-à-dire se régaler (très important !), trouver des idées de menus, de plats, chaque jour, chaque mois, chaque saison... Cela n'a l'air de rien, mais si l'on calcule bien, on s'attable environ 1 095 fois par an. Et même s'il faut éviter certains aliments, pas question pour autant de manger tout le temps la même chose, ni d'avoir l'assiette triste ! Pas question non plus, dans une famille, d'être au « régime antidiabète » alors que le reste du foyer mange « autre chose ». Nous avons voulu rassembler plutôt qu'isoler : tout le monde a le droit de se régaler autour d'un même plat, convivial, pour partager, prendre du plaisir, être ensemble. C'est pourquoi nos recettes, sauf exception, sont calculées pour 4 personnes.

L'assiette santé par excellence

Depuis quelques années, les recommandations nutritionnelles du diabétique sont moins drastiques, et pourtant plus efficaces. Les experts lui proposent désormais de se nourrir « en faisant attention au sucre », mais aussi de protéger sa santé grâce à sa fourchette. Ce que nous devrions tous faire, diabétiques ou pas ! Ce livre s'adresse donc principalement aux diabétiques, mais pourrait finalement être adopté par chacun d'entre nous. Car nous savons aujourd'hui que nous gagnerions tous à favoriser les aliments :

- à index glycémique bas,
- avec de bonnes graisses,
- peu salés,
- riches en antioxydants,
- cuits en respectant leurs qualités nutritionnelles.

Bref : une assiette santé. Toutes les recettes de ce livre correspondent à ce cahier des charges.

Bouger pour équilibrer sa glycémie

Diabétiques et prédiabétiques portent une attention particulière à leur assiette. La plupart savent que

contrôler leurs apports en sucre est très important, mais beaucoup ignorent que certains aliments peuvent les aider à maîtriser leur glycémie, à protéger leur coeur et à limiter l'impact néfaste du diabète sur leur santé et leur bien-être. Nos petites recettes magiques sont conçues pour aider tous les diabétiques et leur famille à se régaler au quotidien, sans se compliquer la vie, tout en protégeant son organisme. Et gardez en tête que l'exercice physique, second pilier de la santé du diabétique, est étroitement lié à l'assiette. La raison est simple : le muscle en activité brûle du sucre. Bouger, c'est même la manière la plus simple, la plus durable et la plus intéressante pour équilibrer sa glycémie, protéger son coeur et sa santé. Ne l'oubliez jamais !

Présentation de l'éditeur

Être diabétique n'est pas facile au quotidien. Il faut contrôler sa glycémie, éviter de grignoter, trouver des idées de menus tous les jours, tout en faisant attention à son poids, en protégeant son cœur, son cerveau... Mais, grâce à ce livre, plus question de manger triste, « à part », ou compliqué !

5 raisons pour ne plus faire un seul repas sans ce livre :

Vous protégez votre santé grâce aux 15 meilleurs aliments antidiabète : avocat, avoine, brocoli, poulet, citron... Vous mangez plus, vous grossissez moins (ou même, vous perdez du poids) : c'est la magie de l'index glycémique ! Vive la variété, avec nos 30 menus antidiabète pour matin, midi et soir. À vous nos 100 recettes tout simplement magiques, de l'entrée au dessert : tagliatelles courgettes et concassée de tomates (la recette en couverture), quiche à l'épinard, mousse de fraise... Vous découvrirez les bienfaits du thé de sarrasin, du sucre de bouleau, de la cannelle, de la levure de bière...

Gourmand et diabétique, ce n'est pas incompatible !

Download and Read Online Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique !

Carole Garnier, Anne Dufour #F19JDERWASO

Lire Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour 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 Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour Doc Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour Mobipocket Mes petites recettes magiques antidiabète: La magie de l'index glycémique ! par Carole Garnier, Anne Dufour EPub

**F19JDERWASOF19JDERWASOF19JDERWASO**