



130 recettes pour diabétiques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

130 recettes pour diabétiques

Claire Pinson, Caroline Fouquet

130 recettes pour diabétiques Claire Pinson, Caroline Fouquet

 [Télécharger 130 recettes pour diabétiques ...pdf](#)

 [Lire en ligne 130 recettes pour diabétiques ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 130 recettes pour diabétiques Claire Pinson, Caroline Fouquet

192 pages

Présentation de l'éditeur

L'alimentation qui convient à une personne diabétique est simplement une alimentation équilibrée, permettant de contrôler son poids et d'éviter les fluctuations de glycémie. Alors, diabétique ou non, faites-vous plaisir tout en soignant votre santé ! Cet ouvrage vous présente : les clés de l'équilibre alimentaire, les principes de choix des aliments en fonction de leur index glycémique, des exemples d'équivalence de plats composés... 130 recettes savoureuses (entrées, viandes, poissons, desserts, sandwiches) avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides et de glucides, ainsi que l'index glycémique.

Biographie de l'auteur

Claire Pinson est l'auteur de nombreux ouvrages sur la diététique, la nutrition et la santé.

Caroline Fouquet-Martineau est diététicienne au service de diabétologie de l'hôpital Rangueil de Toulouse. Elle a longtemps collaboré avec le Pr Gérard Slama à l'Hôtel-Dieu de Paris.

Download and Read Online 130 recettes pour diabétiques Claire Pinson, Caroline Fouquet #PS8QIH6W3T1

Lire 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet pour ebook en ligne 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet 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 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet à lire en ligne. Online 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet ebook Téléchargement PDF 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet Doc 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet Mobipocket 130 recettes pour diabétiques par Claire Pinson, Caroline Fouquet EPub

PS8QIH6W3T1PS8QIH6W3T1PS8QIH6W3T1