

Livre

Auteur(s) : Martineau, Caroline (1972-...) (Auteur) ; Pinson, Claire (1964-...) (Auteur)

Titre(s) : 130 recettes pour diabétiques [Texte imprimé] / Caroline Martineau, Claire Pinson ; préface du Pr Gérard Slama.

Editeur(s) : impr. en Espagne) ; [Paris] : Marabout, DL 2019.

Collection(s) : (Poche Marabout : santé).

Résumé : 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, sandwichs) avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides et de glucides, ainsi que l'index glycémique.

Notes : La couv. porte en plus : "une cuisine saine et gourmande, c'est possible !".

Sujet(s) : Diabète ** Diétothérapie ** Recettes



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.56 MAR	Prêt normal	En rayon		