



Livre

Auteur(s) : Chavanne, Philippe (1958-...) (Auteur) ; André, Martine (1952-...) (Collaborateur)

Titre(s) : Le régime crétois : le guide + 70 recettes / Philippe Chavanne ; avec la collaboration du Dr Martine André.

Editeur(s) : La Loupe, 2017 ; Paris.

Collection(s) : (Recettes).

Résumé : 70 recettes pour vivre vieux et en bonne santé ! Une cuisine 100 % savoureuses et 100 % santé Scientifiquement reconnu pour sa capacité à diminuer les risques cardio-vasculaires, le régime crétois repose sur cinq grands principes : une consommation régulière d'huile d'olive, de noix et d'amandes et de salades sauvages (comme le pourpier), aliments riches en bons acides gras (monoinsaturés ou oméga 3) ; une faible consommation de viande ; une forte consommation de fruits, de légumes (y compris de légumes secs) et de céréales ; une consommation raisonnable et modérée de (bon !) vin rouge ; un apport calorique quotidien raisonnable, en rapport avec la dépense physique 70 recettes pour entretenir sa forme et sa longévité Aubergines farcies, sardines marinées à l'huile d'olive, soupe aux légumes rouges, moules à la feta, filets de dorade à la tapenade, riz aux épinards, pâtes aux légumes frais, pois chiches aux graines, melons garnis glacés, plus de 70 recettes pour retrouver tonus, vitalité et équilibre !.

Sujet(s) : Livres en gros caractères Régimes alimentaires ** Recettes Acides gras insaturés dans l'alimentation humaine Cuisine grecque

Indice(s) : 641.563

Collation : 149 p.. couv.ill.coul. 22 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	Gros caractères	En rayon	641.563 CHA		08812000378166