



Livre

**Auteur(s)** : Dufour, Anne (1971-...) (Auteur) ; Garnier, Carole (1953-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Mes petites recettes magiques antidiabète / Anne Dufour, Carole Garnier.

**Editeur(s)** : Paris : Leduc.s, DL 2011.

**Résumé** : 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...

**Notes** : La couv. porte en plus : "la magie de l'index glycémique !".

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

**Indice(s)** : 641.563 14640

**Collation** : 1 vol. (190 p.). ill., couv. ill. en coul.. 18 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	641.563 14 DUF		088120001890 92