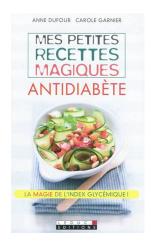
## mes-petites-recettes-magiques-antidiabete



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 cour, 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): Diabètes: 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		088120001890
					DUF		92