



## **120 recettes gourmandes pour diabétiques**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# 120 recettes gourmandes pour diabétiques

*Sylvie Girard-Lagorce*

## 120 recettes gourmandes pour diabétiques Sylvie Girard-Lagorce

Comme les prouvent les recettes de ce livre, les ressources culinaires sont assez riches pour imaginer des plats à la hauteur des gastronomes avertis, tout en se soumettant aux impératifs d'un régime à teneur en glucides réduite.

 [Télécharger 120 recettes gourmandes pour diabétiques ...pdf](#)

 [Lire en ligne 120 recettes gourmandes pour diabétiques ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne 120 recettes gourmandes pour diabétiques Sylvie Girard-Lagorce

---

180 pages

Présentation de l'éditeur

Bien manger sans privations ni frustrations, en choisissant les bons aliments, c'est tout l'enjeu de ce recueil de recettes, pour éviter au diabétique la monotonie d'un régime incolore, inodore et sans saveur. Car son alimentation ne doit pas se contenter d'un équilibre théoriquement parfait ; il est primordial qu'intervienne le facteur " plaisir ", capable de transformer le mode d'alimentation du malade afin de passer du plan strictement médical et nutritionnel au domaine de la cuisine gourmande, adjectif qui, généralement, reste banni de son vocabulaire.

Toutes les recettes proposées dans cet ouvrage ont été conçues dans l'optique spécifique du régime pour diabétiques, mais tout bien portant pourra en faire son profit car, ce qu'il faut éviter avant tout, c'est que le malade se sente pénalisé, exclu d'un plaisir aussi essentiel que celui de partager un repas. Quelle punition pour lui de se voir offrir à la table familiale un yaourt comme dessert alors que tout le monde se régale d'une charlotte au chocolat !

Pourquoi lui cuisiner "sa" grillade quand la tablée fait honneur à une blanquette de veau bien crémeuse garnie de riz ? Comme le prouvent les recettes de ce livre, les ressources culinaires sont assez riches pour imaginer des plats à la hauteur des gastronomes avertis, tout en se soumettant aux impératifs d'un régime à teneur en glucides réduite. Biographie de l'auteur

Écrivain gastronomique, Sylvie Girard-Lagorce a publié de nombreux ouvrages de cuisine et d'histoire sur les produits (les fromages, le chocolat la bière, le miel), ainsi que des livres en collaboration avec des chefs, Pierre et Michel Troisgros, Alain Ducasse ou Marc Veyrat. Elle est notamment l'auteur du Larousse de la cuisine, de vingt-trois volumes sur les Cuisines régionales de France, de 100 Vins de légende, de Grandes et petites histoires de la gourmandise française.

Download and Read Online 120 recettes gourmandes pour diabétiques Sylvie Girard-Lagorce

#6KSDOYRZ2XJ

Lire 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce pour ebook en ligne 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce 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 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce à lire en ligne. Online 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce ebook Téléchargement PDF 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce Doc 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce Mobipocket 120 recettes gourmandes pour diabétiques par Sylvie Girard-Lagorce EPub

**6KSDOYRZ2XJ6KSDOYRZ2XJ6KSDOYRZ2XJ**