

(Read free ebook) File size: 50.Mb

# Guide des index glycmiques (IG)

GUIDE  
DES INDEX  
GLYCÉMIQUES  
**IG**  
et valeurs nutritionnelles :  
charge glycémique, calories, graisses, fibres...



THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS & LaNutrition.fr

*Par Collectif LaNutrition.fr  
audiobook | \*ebooks | Download PDF |  
ePub | DOC*

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #23474 dans eBooksPubli le:  
2014-11-27Sorti le: 2014-11-27Format:  
Ebook Kindle

(Read free ebook) Guide des index  
glycmiques (IG)

**Par Collectif LaNutrition.fr : Guide des  
index glycmiques (IG)** before purchasing  
it in order to gage whether or not it would  
be worth my time, and all praised Guide des  
index glycmiques (IG):

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteur700 aliments la loupe pour manger mieux Que vous cherchiez perdre du poids, contrler un diabte ou simplement manger sainement, le meilleur moyen d'y parvenir c'est de matriser son sucre sanguin en choisissant des aliments index glycmique (IG) bas. C'est scientifiquement prouv. Mais les fabricants ne donnent toujours pas l'IG sur leurs emballages ! Comment alors reperer les aliments IG bas ? En suivant ce guide sans quivalent, qui prsente l'index glycmique de 700 aliments courants avec en plus pour chacun d'eux : La charge glycémique Les valeurs nutritionnelles d'une portion dont les calories, protines,

lipides, glucides Les graisses saturées et les fibres En plus, ce guide malin vous rappelle les points-clés d'une alimentation index glycémique bas, vous donne des astuces pour abaisser l'IG de vos repas, et une liste type de courses avec les aliments indispensables ! Avec ce petit livre précieux, manger mieux devient un jeu d'enfant

Présentation de l'auteur 700 aliments la loupe pour manger mieux Que vous cherchiez perdre du poids, contrôler un diabète ou simplement manger sainement, le meilleur moyen d'y parvenir c'est de maîtriser son sucre sanguin en choisissant des aliments index glycémique (IG) bas. C'est scientifiquement prouvé. Mais les fabricants ne donnent toujours pas l'IG sur leurs emballages ! Comment alors repérer les aliments IG bas ? En suivant ce guide sans équivalent, qui présente l'index glycémique de 700 aliments courants avec en plus pour chacun d'eux : La charge glycémique Les valeurs nutritionnelles d'une portion dont les calories, protéines, lipides, glucides Les graisses saturées et les fibres En plus, ce guide malin vous rappelle les points-clés d'une alimentation index glycémique bas, vous donne des astuces pour abaisser l'IG de vos repas, et une liste type de courses avec les aliments indispensables ! Avec ce petit livre précieux, manger mieux devient un jeu d'enfant