



Recettes minceur aux protéines

Corinne Jausserand

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Recettes minceur aux protéines Corinne Jausserand

 [Download Recettes minceur aux protéines ...pdf](#)

 [Read Online Recettes minceur aux protéines ...pdf](#)

Recettes minceur aux protéines

Corinne Jausserand

Recettes minceur aux protéines Corinne Jausserand

Téléchargez et lisez en ligne Recettes minceur aux protéines Corinne Jausserand

64 pages

Extrait

Riches en protéines, pauvres en lipides (graisses) et en glucides (sucres), ces recettes vous aideront à perdre du poids sans fatigue ni fringale, tout en flattant votre palais !

Des recettes minceur aux protéines, pourquoi ?

S'il faut consommer suffisamment de protéines au cours d'un régime minceur, ce n'est pas parce que les protéines feraient miraculeusement fondre les kilos... En réalité, elles servent à préserver les muscles, pour que l'essentiel de la perte de poids se passe au niveau des réserves graisseuses. Les protéines ont aussi un effet «coupe-faim» naturel qui prolonge la satiété entre les repas. Un apport journalier de 1 g de protéines par kilo de poids suffit en temps normal, mais lors d'un régime minceur, mieux vaut monter à 1,5 g (une femme de 60 kilos désireuse de perdre du poids pourra consommer environ 90 g de protéines par jour).

Cependant, il ne faut pas abuser des protéines. Plus on en consomme, plus on sollicite les reins. Il est d'ailleurs essentiel de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour et de signaler à son médecin qu'on est au régime, pour qu'il prescrive, si besoin, un bilan de la fonction rénale.

Faites vos comptes.

Vous trouverez l'apport en protéines (et en calories) de chacune des recettes. Il ne vous reste plus qu'à additionner celui des autres aliments de vos repas (voir tableau ci-dessous).

Ne négligez pas l'activité physique !

Pour protéger ses muscles, et maigrir en beauté, bouger est tout aussi important que l'apport en protéines. La bonne mesure ? Minimum 30 minutes par jour. La marche est une bonne base. Pour débiter un sport, il est préférable de prendre un avis médical. Enfin, en dépit d'un bon apport de protéines et d'une activité physique régulière, on perd quand même en masse musculaire si on suit un régime trop basses calories. Certains aliments demeurent incontournables : du pain ou un féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs) à chaque repas, y compris au petit déjeuner, des légumes midi et soir, 2 ou 3 fruits et 2 ou 3 cuillerées à soupe d'huile par jour. Rien n'est interdit, sauf la frustration ! Présentation de l'éditeur

Découvrez 30 recettes hyper protéinées. Des petits plats riches en protéines, mais pauvres en calories, pour vous permettre de retrouver la ligne, sans perdre de masse musculaire... et sans risque pour votre santé.

De plus, pour chaque recette vous trouverez les apports caloriques et nutritionnels calculés par un nutritionniste.

Et parce que le repas doit toujours être synonyme de plaisir, ces recettes sont savoureuses et appétissantes.

Biographie de l'auteur

est née dans le sud-ouest de la France, belle région réputée pour sa gastronomie. Dès son plus jeune âge, elle a éprouvé un vif intérêt pour la cuisine. Sa mère, artiste peintre, cuisinait à merveille. Petite, Corinne se hissait sur la pointe des pieds pour voir ce qui mijotait dans les casseroles et passait ses mercredis à faire des gâteaux. Mais elle était loin de se douter que de cette passion précoce naîtrait une vocation.

Corinne est styliste culinaire depuis maintenant quinze ans, et pourtant, elle est toujours aussi passionnée, toujours émerveillée devant les étals du marché ou devant une assiette joliment présentée d'où s'échappent de délicieux arômes !

Download and Read Online Recettes minceur aux protéines Corinne Jausserand #LGRASXNK1UP

Lire Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand pour ebook en ligne Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand 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 Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand à lire en ligne. Online Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand ebook Téléchargement PDF Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand Doc Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand Mobipocket Recettes minceur aux protéines par Corinne Jausserand EPub

LGRASXNK1UPLGRASXNK1UPLGRASXNK1UP