



Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle


Michel Montignac

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle Michel Montignac

 [Download Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutrition...pdf](#)

 [Read Online Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutriti...pdf](#)

Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle

Michel Montignac

Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle Michel Montignac

Téléchargez et lisez en ligne Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle Michel Montignac

302 pages

Amazon.fr

Le meilleur moyen pour maigrir est de changer ses habitudes alimentaires. Montignac le prouve, en mettant en application sa fameuse méthode qui a fait fondre des milliers de personnes. Les recettes proposées ne sont ni hypocaloriques, ni centrées sur les légumes ou les fibres : elles correspondent simplement à une rééducation alimentaire. La cuisine est donc traditionnelle, de terroir, prône le bien-vivre et le plaisir de manger : céleris sautés à la graisse d'oie, bavarois à l'avocat, huîtres en sabayon, mousse au Grand Marnier... Et ces délices nous feraient perdre du poids ? Oui, car le secret réside dans les associations d'aliments. Pour nous déculpabiliser, l'auteur souligne que, de plus, toutes ces bonnes choses protègent notre cœur, suppriment les troubles gastriques ou digestifs, augmentent notre vitalité physique et mentale. Avant de manger, il faudra cependant travailler un peu : s'initier à la classification des aliments, à la conservation de leurs vitamines, les consommer au bon moment de la journée. Ensuite, apprendre par cœur le "quinté gagnant" : ail, poisson, huile d'olive, yaourt, levure de bière. Tous ne nous veulent que du bien et devrait être consommés quotidiennement. Mais il existe bien d'autres aliments aux vertus nutritionnelles méconnues. Quoi de plus doux que de découvrir que le chocolat, le vin, le foie gras et le fromage nous protègent des maladies cardio-vasculaires ? --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Voici le complément indispensable au best-seller *Je mange donc je maigris !* En dénonçant l'inefficacité et les dangers des régimes restrictifs, Michel Montignac a montré que le meilleur moyen de maigrir et de retrouver la vitalité était de changer nos habitudes alimentaires. Tous ceux qui appliquent la méthode Montignac pourront ainsi en approfondir les principes et les vertus gastronomiques en se mettant aux fourneaux. Quant aux autres, ils découvriront un livre de cuisine aux accents traditionnels du terroir, qui prône le plaisir de manger tout en améliorant la santé. Quatrième de couverture

En dénonçant l'inefficacité et les dangers des régimes restrictifs basses calories, Michel Montignac a montré que le meilleur moyen de maigrir et de retrouver la vitalité était de changer nos habitudes alimentaires. Ce livre est donc le complément indispensable de *Je mange donc je maigris* devenu un best-seller en France et à l'étranger. Tous ceux qui connaissent la méthode Montignac pourront ainsi en approfondir les principes et les vertus gastronomiques en se mettant aux fourneaux. Quant aux autres, ils seront surpris de découvrir un livre de cuisine, aux accents traditionnels du terroir, qui prône le bien-vivre, le plaisir de manger, tout en améliorant la santé publique. N'est-il pas étonnant d'apprendre que le vin, le chocolat, le foie gras et le fromage au lait cru contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires !

Download and Read Online Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle Michel Montignac #9S3JRHYGLN7

Lire Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac pour ebook en ligne Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac 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 et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac à lire en ligne. Online Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac ebook Téléchargement PDF Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac Doc Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac Mobipocket Recettes et menus Montignac ou la gastronomie nutritionnelle par Michel Montignac EPub

9S3JRHYGLN79S3JRHYGLN79S3JRHYGLN7