

Livre

Auteur(s) : Nys, Pierre (1954-...) (Auteur)

Titre(s) : Ma bible IG : le guide de référence de la révolution index glycémique / Pierre Nys.

Editeur(s) : Paris : Quotidien malin éditions, 2014.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (646 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 19 cm

Résumé : Ce guide présente les grands principes du régime IG, qui permettrait de perdre du poids, de prévenir le diabète et les maladies cardiaques et de rester en bonne santé. Il propose les meilleurs aliments IG par ordre alphabétique, ainsi que des menus et des recettes IG métaboliques. Un QR code permet de télécharger 365 jours de menus. Electre 2023.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Index glycémique ** Guides pratiques ;Glucides dans l'alimentation humaine ;Régimes pauvres en glucides ** Recettes ;Régimes pauvres en glucides



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.2 NYS	Prêt normal	Sorti	Plaintel