

Livre

**Auteur(s)** : Philippon, Bérengère (1978?-...) (Auteur) ;Dumont, Sophie (1984-...) (Photographe) ;Lebrun, Delphine (Décorateur)

**Titre(s)** : Zéro sucre & IG bas : le déclic santé : toutes les clés pour réussir son rééquilibrage alimentaire en toute sérénité / par l'instagrammeuse Bérengère Philippon @0sucre\_et\_igbas ; photographies Sophie Dumont ; stylisme Delphine Lebrun.

**Editeur(s)** : Paris : Larousse, 2022.

**Collection(s)** : (Cuisine pratique).

**Autres** : 1 vol. (183 p.) . illustrations en couleur . 27 x 20 cm

**Résumé** : Cent recettes saines, gourmandes et faciles à réaliser permettant de conserver un index glycémique bas grâce à des alternatives au sucre. Elles sont accompagnées de conseils pour modifier son alimentation. ©Electre 2023.

**Notes** : Index. - IG = Index glycémique. - Tout public.

**Sujet(s)** : Régimes pauvres en glucides \*\* Recettes ;Index glycémique



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	641.56 PHI	Prêt normal	Transit retour	Saint-Brieuc - Camus

---