



L'alimentation-santé, j'ai choisi !

Solveig DARRIGO-DARTINET

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

L'alimentation-santé, j'ai choisi ! Solveig DARRIGO-DARTINET

 [Telecharger L'alimentation-santé, j'ai choisi ! ...pdf](#)

 [Lire en Ligne L'alimentation-santé, j'ai choisi ! ...pdf](#)

L'alimentation-santé, j'ai choisi !

Solveig DARRIGO-DARTINET

L'alimentation-santé, j'ai choisi ! Solveig DARRIGO-DARTINET

Téléchargez et lisez en ligne L'alimentation-santé, j'ai choisi ! Solveig DARRIGO-DARTINET

368 pages

Présentation de l'éditeur

Notre santé passe par notre assiette. Pourtant, Il semble parfois difficile de concilier les contraintes de temps, de budget, avec une alimentation saine, équilibrée pour toute la famille. Sans compter les goûts de chacun ! Dans cet ouvrage, Solveig Darrigo-Dartinet, donne aux lecteurs toutes les clés pour comprendre ce qui se joue dans son assiette, adopter les bons reflexes en cuisine et retrouver une hygiène de vie plus équilibrée. Autant d'outils précieux pour garder forme, santé et vitalité.

Cet ouvrage propose :

Les 10 principes nutritionnels fondamentaux :

Limiter les produits industriels : savoir lire les étiquettes, se repérer dans les labels, privilégier le fait-maison, avoir les basiques incontournables dans son placard.

Structurer ses menus : connaître ses besoins, composer ses menus, équilibrer ses apports sur une journée, une semaine pour toute la famille.

Faire honneur au végétal : connaître les atouts des fruits et des légumes, apprendre à bien les choisir, privilégier la saisonnalité, les conserver et les cuisiner.

Diminuer sa consommation de viande et privilégier poissons et crustacés : comprendre les bénéfices d'une alimentation moins carnée, trouver d'autres sources de protéines, savoir choisir les viandes et les poissons en fonction de leurs atouts nutritionnels, connaître les apports nécessaires à chaque membre de la famille.

Privilégier les féculents, les céréales complètes et les légumes secs : apprendre à connaître et à cuisiner une grande variété de féculents, céréales et légumes secs, découvrir leurs atouts, limiter le gluten.

Gérer les matières grasses : distinguer bonnes et mauvaises matières grasses, savoir les préparer, les choisir et connaître les quantités nécessaires à chacun.

Assaisonner pour un maximum de bienfaits et de plaisir : démultiplier la palette de ses assaisonnements pour plus de variété et de plaisir, connaître les vertus culinaires des épices et aromates, bien les cuisiner et les conserver, choisir et varier ses huiles, diminuer sa consommation de sel.

Sucre autrement : connaître les besoins en sucre de chaque membre de la famille et apprendre à connaître les différentes formes qui existent, à les choisir et les cuisiner.

S'organiser et s'adapter en fonction du quotidien : s'équiper, maîtriser les cuissons, repenser ses courses pour mieux équilibrer les repas, éviter le gaspillage et faire des économies.

Bouger : trouver l'activité physique qui alliera plaisir et santé, comprendre les bénéfices d'une pratique sportive régulière, bouger en famille.

25 exercices de gymnastique :

Pour tous : Des exercices aussi bien pour les hommes que pour les femmes à réaliser chez soi avec des objets du quotidien.

Pour tout le corps : des fessiers, aux pectoraux, en passant par les abdominaux.

Simple et faciles à réaliser : des schémas ultra-pédagogiques pour être sûr de faire le bon mouvement, sans se blesser.

100 recettes recettes santé et plaisir

De l'entrée au dessert : des recettes équilibrées, savoureuses, faciles à réaliser pour une cuisine quotidienne et familiale.

De nombreux pictos : coûts, temps, niveaux de difficultés, apports énergétiques... Pour organiser et équilibrer les repas en fonction de la vie de toute la famille.

Biographie de l'auteur

Solveig Darrigo-Dartinet est diététicienne-nutritionniste. Elle anime une chronique au Magazine de la santé sur France 5 et est l'auteur de nombreux ouvrages. Elle est également consultante spécialisée dans le conseil culinaire-santé des hôteliers restaurateurs.

Download and Read Online L'alimentation-santé, j'ai choisi ! Solveig DARRIGO-DARTINET
#MGNJ09KO5FQ

Lire L'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET pour ebook en ligneL'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET 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 L'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET à lire en ligne.Online L'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET ebook Téléchargement PDFL'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET DocL'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET MobipocketL'alimentation-santé, j'ai choisi ! par Solveig DARRIGO-DARTINET EPub
MGNJ09KO5FQMGNJ09KO5FQMGNJ09KO5FQ