



## Desserts diététiques et allégés

*Rachel Dornier*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Desserts diététiques et allégés Rachel Dornier

 [Download Desserts diététiques et allégés ...pdf](#)

 [Read Online Desserts diététiques et allégés ...pdf](#)

# Desserts diététiques et allégés

*Rachel Dornier*

**Desserts diététiques et allégés** Rachel Dornier

## Téléchargez et lisez en ligne Desserts diététiques et allégés Rachel Dornier

---

78 pages

Présentation de l'éditeur

Les desserts sont des gourmandises, du plaisir, du bonheur et réconfortent les cœurs. Mais, est-ce bien compatible avec les recommandations diététiques actuelles ? Pas d'inquiétude ! D'après les scientifiques en nutrition, il est possible de bien manger et de manger gourmand. Aujourd'hui, ces experts sont convaincus qu'il existe des liens particuliers entre l'alimentation et les maladies chroniques comme le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi il convient de limiter la consommation de graisses et de produits sucrés. Dans ce contexte, la place des desserts semble menacée. Qu'en est-il vraiment ? Faut-il n'être friand que de fruits et renoncer à la petite madeleine de Proust ? Si vous êtes soucieux de votre santé, mais qu'un gourmand sommeille en vous, ce livre vous aidera à préparer des desserts allégés en matières grasses et en sucre sans qu'ils perdent de leur caractère Biographie de l'auteur

Rachel Dornier est diététicienne. Elle assure des consultations et des conférences en milieu hospitalier et en privé destinées aux professionnels de la santé et de la restauration scolaire. Elle travaille également avec des enfants sur des projets d'éducation nutritionnelle. Elle est l'auteur d'articles et de livres dont Manger sain, Salades en fêtes et Cuisine et conseils pour diabétiques aux Editions SAEP

Download and Read Online Desserts diététiques et allégés Rachel Dornier #QXTV318IFNH

Lire Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier pour ebook en ligne Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier 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 Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier à lire en ligne. Online Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier ebook Téléchargement PDF Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier Doc Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier Mobipocket Desserts diététiques et allégés par Rachel Dornier EPub

**QXTV318IFNHQXTV318IFNHQXTV318IFNH**