



## Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien

*Anne Dufour, Carole Garnier*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien** Anne Dufour, Carole Garnier

 [Download Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les p ...pdf](#)

 [Read Online Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les ...pdf](#)

# **Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien**

*Anne Dufour, Carole Garnier*

**Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien** Anne Dufour, Carole Garnier

**Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien Anne Dufour, Carole Garnier**

---

192 pages

Extrait

Vaut-il mieux manger des protéines végétales ou animales ?

Les deux ! Les protéines animales ne sont pas accompagnées de sucres (ce qui accélère la perte de poids), elles véhiculent de la vitamine B12 et du fer très bien assimilés.

Les protéines végétales sont, elles, accompagnées de fibres, de polyphénols et de vitamine C très utiles dans la perte de poids.

Notre alimentation devrait être constituée de 15 % de protéines, dont la moitié apportée par les animaux, l'autre par les végétaux. Dans la réalité, nous mangeons deux fois plus de protéines animales que végétales. Dans les régimes hyperprotéinés stricts, en phase starter, seules les protéines animales sont autorisées, car les légumineuses, les céréales, et encore plus les oléagineux, sont respectivement trop riches en sucres, trop caloriques et trop riches en gras pour permettre de maigrir vite. Tant pis ! Dans ce livre, nous privilégions la santé, l'équilibre et la minceur durable plutôt que la minceur TGV au mépris des besoins physiologiques. Nous proposons donc les deux types de protéines.

Ce qu'il faut retenir : il n'y a pas de «meilleures protéines» que d'autres, chaque aliment protéine a ses avantages et ses inconvénients. D'où l'intérêt de varier. Présentation de l'éditeur

Brûle-graisses, rassasiantes, antifatigue... les protéines sont nos alliées minceur et santé. Grâce à elles, vous gardez la forme, perdez vos kilos en trop tout en évitant la fonte des muscles (ce qui arrive bien souvent lors d'un régime...) et vous n'avez plus faim entre les repas.

Découvrez vite dans ce livre :

- Tout ce qu'il faut savoir sur les protéines : leurs rôles, leur composition, comment elles peuvent nous aider à mincir sans risques (et sans fringales !)...

- 1 semaine de menus pour varier les plaisirs et éviter toute lassitude.

- Les meilleurs aliments pour des recettes naturellement hyperprotéinées : viandes, poissons, oeufs, crustacés, yaourts, légumineuses, céréales... et les ingrédients magiques pour les accompagner : agar-agar, poivrons, herbes aromatiques, ail, tomates...

- 100 recettes hyperprotéinées faciles et originales de l'entrée au dessert, dont certaines 100 % végétariennes ! Soupe miso, brochettes de dinde marinées, cheese-cake, mousse à la fraise...hyperprotéinées !

1 001 FAÇONS DE FAIRE RIMER PROTÉINES, MINCEUR ET SANTÉ ! Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur

de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens. Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien Anne Dufour, Carole Garnier #Z7QJ2MOHDAY

Lire Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier 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 Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques hyperprotéinées : Les protéines naturelles (sans sachet) pour mincir et se faire du bien par Anne Dufour, Carole Garnier Epub

**Z7QJ2MOHDAYZ7QJ2MOHDAYZ7QJ2MOHDAY**