

MA CUISINE À IG BAS SANS GLUTEN

Peut-on suivre un régime sans gluten tout en adoptant une alimentation à IG faible ou modéré ? Comment déjouer les frustrations liées aux évictions afin de concilier gourmandise, diversité alimentaire, santé et bien-être ?

Relevez le pari en trois temps ! 1. Faites le point sur les notions d'indice et de charge glycémiques afin de mieux comprendre les réactions de votre corps face aux produits contenant des glucides ; 2. Apprenez à éviter les ingrédients à IG élevé. 3. Nouez votre tablier et renouez avec le plaisir du fait maison !

Les 50 recettes de ce livre, équilibrées, variées et savoureuses ont été pensées pour tous, afin de garder la ligne et la forme, et permettent de répondre aux besoins particuliers des malades cœliaques et/ou diabétiques tout au long de la journée, en toute occasion et en toute saison ! Açaï bowl, granola, crackers au sésame, tartinade aux petits pois, verrines de saumon, soupes à manger toutes crues, pizza 100 % légumes, tartelette aux fraises, cookies aux fleurs, sorbet à la fraise... voilà de quoi retrouver le sourire en toute sérénité !

Frédérique Barral, atteinte de la maladie cœliaque, a choisi de cultiver le positif d'une vie sans gluten. Elle est fondatrice/rédactrice de Niépi, premier magazine culinaire traitant de l'alimentation sans gluten : frederiquebarral.com.

Arlette de Carvalho, malade cœliaque, est diététicienne dans un établissement hospitalier du Val d'Oise depuis plus de 12 ans.



Depuis plus de 35 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques de jardinage bio, de cuisine saine, de soins naturels...

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

ISBN 978-2-36098-389-6



Rayon cuisine santé / sans gluten

14 €