

DES RECETTES SANS SEL MAIS AVEC DU GOÛT, C'EST POSSIBLE !

MEV : 11/05/2015
 Paris

CUISINE - RECETTES - 025



100
 recettes
 gourmandes
sans sel

par Anne-Charlotte Delobelle



14,00 €

Dimensions : 13 x 19
 Nombre de pages : 208
 Support : Livre Broché

Réf. 54712



Grancher

100 RECETTES GOURMANDES SANS SEL

Anne-Charlotte Delobelle



Omniprésent dans notre vie quotidienne, le sel est à la fois indispensable à notre organisme et nocif s'il est ingéré en trop grande quantité car il peut alors favoriser les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle ou aggraver certaines pathologies rénales ou hépatiques. Or, les statistiques sont formelles : nous consommons trop de sel ! Les plats industriels prêts à l'emploi et souvent trop salés ont aujourd'hui tendance à chasser les produits frais de nos menus et combien de fois avons-nous le mauvais réflexe de saler le contenu de notre assiette avant même de l'avoir goûté ?!

Dans cet ouvrage, l'auteure, après vous avoir appris à **décrypter les étiquettes** afin de repérer la teneur en sel des produits, dresse une **liste des aliments à éviter** et vous donne des **trucs et astuces pour limiter votre consommation de sel** sans pour autant faire l'impasse sur le goût (grâce aux épices notamment).

Enfin, elle vous propose **100 recettes à teneur limitée en sel** pour composer des menus gourmands tout en préservant votre santé. Que vous souhaitiez juste réduire l'apport de sel dans votre alimentation ou que vous y soyez contraint suite à un problème de santé, ce livre est fait pour vous !

RÉGIME SANS SEL - PRÉVENTION - SAVEUR

Anne-Charlotte Delobelle

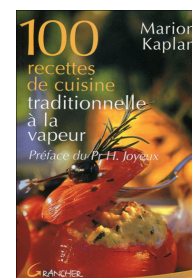


Diététicienne-nutritionniste, Anne-Charlotte Delobelle a une longue expérience dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition. Elle a travaillé pendant plusieurs années dans le domaine agroalimentaire et a ainsi été sensibilisée très tôt à l'interaction entre santé et alimentation. Elle exerce aujourd'hui en cabinet et est membre de plusieurs réseaux professionnels dont l'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes), l'ADL (Association des Diététiciens Libéraux) et le RENIF (Réseau de Néphrologie d'Île de France).

Dans la collection « Recettes santé »



Réf. 34799



Réf. 34939



Réf. 36533

