



| EN LIBRAIRIE

13 avril 2023



Je cuisine IG bas pour toute ma famille

Saviez-vous que le contenu de nos assiettes avait le pouvoir de nous garder en bonne santé tout au long de l'année ?

Albane Reclus, coach en nutrition, propose dans ce livre 60 recettes gourmandes pour mettre en place facilement une alimentation à faible index glycémique, adaptée à toute la famille.

| LE LIVRE

L'index glycémique (IG) s'intéresse à l'impact d'un aliment sur notre taux de glucose (« sucre ») sanguin. Grâce à lui, on sait si notre glycémie augmente beaucoup ou modérément lorsqu'on mange tel ou tel aliment. Cette donnée nous aide à mieux contrôler notre appétit et nos fringales, à faire grimper notre jauge d'énergie, à réguler notre poids et, de manière générale, à améliorer notre santé.

Cuisiner IG bas, c'est respecter son corps en lui offrant des produits nutritifs, bruts, frais et de saison. Ce type d'alimentation, synonyme d'équilibre et de respect des besoins de chacun, convient à tous les membres de la famille, quel que soit leur âge, y compris aux enfants. Il n'y a, en effet, aucun risque de carence car on veille à apporter des protéines, des glucides et des lipides de qualité pour se nourrir de façon optimale. Avec des recettes destinées à toute la famille, c'est non seulement un gain de temps dans la préparation des repas (tout le monde mange la même chose !) mais aussi un bien-être général qui s'applique à tout le foyer.

Au programme de ce livre :

- **Les bases de l'alimentation IG bas** : comprendre ce qu'est l'index glycémique, le guide des aliments, des farines et des sucres.
- **Les conseils d'organisation** pour une prise en main facile au quotidien avec notamment des idées de menus pour la semaine et au fil des saisons.
- **60 recettes simples et pleines (entrées, plats, accompagnements, desserts et goûters)** : Velouté de poireaux et pois cassés, salade de lentilles aux figues fraîches, poulet façon mafé, crumble de légumes d'été, fondant aux pommes ou madeleines...

| L'AUTRICE

Albane Reclus est coach en nutrition spécialisée dans l'alimentation à indice glycémique bas (IG). Elle est la créatrice de la chaîne YouTube à succès « Cuisiner IG bas ». Elle partage chaque semaine sur ses réseaux des recettes saines, pensées pour toute la famille.

176 pages | format 18,5 x 23,5 cm | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr