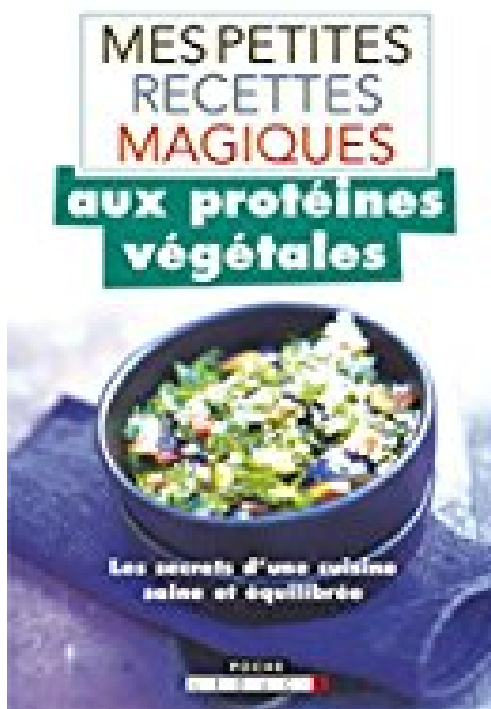


Anne Dufour · Carole Garnier



## Mes petites recettes magiques aux protéines végétales

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques aux protéines végétales Anne Dufour, Carole Garnier

---

215 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

L'alimentation, un vrai pouvoir magique !

Souvenez-vous quand vous étiez petit. Vous aviez le pouvoir de régner sur le monde, de commander aux objets, d'être invisible, de deviner ce que pensaient les gens, de ranger votre chambre d'un coup de baguette magique sans lever le petit doigt... Souvenez-vous aussi que ces pouvoirs ne marchaient pas toujours très bien. L'alimentation, elle, est un pouvoir quasiment sans limite, et qui «marche». Ce n'est peut-être pas le pouvoir de rendre invisible (quoi qu'elle soit incontournable pour maîtriser son poids !), mais c'est celui d'être en bonne santé, de ralentir le vieillissement, de se sentir bien, de se construire et de se reconstruire, encore et encore, de penser, d'aimer, de se rouler dans l'herbe... Tout ceci est possible uniquement parce que l'on mange. Sans alimentation, nous ne serions rien. On comprend aisément l'extraordinaire impact de chacun de nos repas, de chaque bouchée même. Car mal choisis, les aliments se transforment en pouvoir maléfique, celui de nous faire vieillir plus vite, tomber malade, boucher les artères, dévorer encore et toujours sans être jamais rassasiés, etc. Les flammes de l'enfer ! Mieux vaut opter pour le paradis et ses jardins gorgés de fruits, de légumes, de céréales... et de protéines végétales !

Simple et bon

C'est curieux comme se nourrir sainement, acte simplissime, vital et instinctif, est devenu compliqué ces derniers temps. Pourtant, depuis des millénaires, nos besoins n'ont pas vraiment changé, et ce que peut nous offrir la terre non plus. C'est juste l'offre, tirée par un marketing à outrance, qui s'est complexifiée de façon déraisonnable. Du coup, chacun prend la parole pour donner «sa» version de l'alimentation saine : il faudrait manger exactement comme ci, tant de ça au milligramme près, fonder ses menus sur les apports en oméga 3, puis en flavonoïdes antioxydants, ou les calories, l'index glycémique, le bio, avant c'était en vitamines... Bref, les modes passent, l'incertitude reste ou, plutôt, grandit. Avec cette question de plus en plus angoissante : que peut-on manger aujourd'hui ? La réponse est pourtant claire et simple : il faut manger modérément, varié, à table (pas de grignotage), des aliments le moins industrialisés possible, des menus à forte dominante végétale, restreindre la viande rouge à maximum 1 fois par semaine, 2 fois pour les volailles, 3 pour les poissons et, éventuellement 1 repas autour de l'oeuf. Ce qui nous donne 7 repas maximum avec protéines animales. Il nous reste par conséquent 7 autres repas sans protéines animales, donc à base de protéines végétales. Ce livre est là pour ça. Et rappelez-vous :

1. Consommez des fruits et légumes à chaque repas. Tous sont intéressants et bénéfiques, mais ne passez pas à côté des plus adaptés à vos besoins grâce à nos petites listes magiques de fruits et légumes.

Pour : les fibres, les vitamines et minéraux, les enzymes.

2. Consommez des huiles végétales d'olive, de colza et de noix, de bonne qualité. Vous ne trouverez que ces huiles dans nos recettes. Ni margarine, ni beurre. À ce propos, dans certains desserts, nous utilisons de l'huile d'olive. Si son goût vous gêne, vous pouvez la remplacer par une huile au goût neutre, type tournesol, mais le profil en acides gras de la recette sera moins intéressant. À vous de voir.

(...) Présentation de l'éditeur

Manger plus "végétal" vous tente, mais vous ne savez pas trop comment vous y prendre ? Ce livre vous explique comment associer les bons aliments entre eux pour obtenir des protéines complètes, sans viande ni oeuf ni poisson. Idéales pour la santé et la ligne, délicieuses, écologiques, économiques, les protéines végétales ont d'incroyables bienfaits.

Au programme :

- une initiation pour les superdébutants : Les 4 étapes pour se lancer dans les protéines végétales, avec seulement quelques aliments de votre placard ou du supermarché en bas de chez vous ;
- Votre premier repas 100 % végétarien, mode d'emploi. Faites un vœu ! ;
- Les 13 champions en protéines végétales : pâtes, lentilles, riz brun, quinoa... Du petit-déjeuner au dîner, mettez du "vert" dans votre quotidien, un peu, beaucoup ou passionnément ;
- Où trouver les plus "étonnantes" (seitan, tofu soyeux), comment les cuisiner ? ;
- Et 100 recettes pas du tout "bizarres" : Muesli à la pomme, Flanküche aux poireaux, Risotto magique à l'épeautre, Crumble pomme-cerise, Lait de châtaigne...

Pour profiter des bienfaits santé de la cuisine végétarienne et se régaler ! Biographie de l'auteur

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont Le régime IG brûle-graisses et Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques aux protéines végétales Anne Dufour, Carole Garnier #IGP1J23T0OW

Lire Mes petites recettes magiques aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques aux protéines végétales 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 aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques aux protéines végétales par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

**IGP1J23T0OWIGP1J23T0OWIGP1J23T0OW**