



Mes petites recettes magiques sans Fodmaps

Pierre Nys

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps Pierre Nys

 [Download Mes petites recettes magiques sans Fodmaps ...pdf](#)

 [Read Online Mes petites recettes magiques sans Fodmaps ...pdf](#)

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps

Pierre Nys

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps Pierre Nys

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques sans Fodmaps Pierre Nys

192 pages

Présentation de l'éditeur

Douleurs, ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables...et si c'était à cause des Fodmaps ? Les Fodmaps sont des petits sucres que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin, causant alors des douleurs.

Grâce à ce livre, vous allez enfin digérer sereinement et arrêter de gonfler après chaque repas.

- Ce qu'il faut savoir sur les Fodmaps : qu'est-ce que c'est exactement, pourquoi ils « passent » mal...

- Les aliments qui contiennent des Fodmaps : pain, haricots rouges, lait, lentilles, pommes, abricots, prunes, choux, poireaux... Et ceux pauvres en Fodmaps et/ou qui aident à digérer : carottes, citrons, poulet, steak, fruits de mer...

- Tartare de veau à la tomate et à la ciboulette, Flans de courgettes au thym, Croquettes de poulet, Poisson tandoori, Terrine de fruits Bikini... 100 recettes zéro ballonnement, de l'entrée au dessert, pour ne jamais manquer d'idées en cuisine ! Biographie de l'auteur

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de plusieurs livres à ce sujet dont les Régimes IG Cour, IG thyroïde et IG métabolique.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques sans Fodmaps Pierre Nys #KB8UEPR1IYT

Lire Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys 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 sans Fodmaps par Pierre Nys à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys Doc Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys Mobipocket Mes petites recettes magiques sans Fodmaps par Pierre Nys EPub

KB8UEPR1IYTKB8UEPR1IYTKB8UEPR1IYT