



## Chocolat minceur

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

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

# Chocolat minceur

*Catherine Chegrani-Conan*

**Chocolat minceur** Catherine Chegrani-Conan

 [Télécharger Chocolat minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Chocolat minceur ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Chocolat minceur Catherine Chegrani-Conan**

---

160 pages

Extrait

Avant-propos

uel bonheur d'aiguiser nos papilles avec un dessert gourmand au chocolat ! Et quand celui-ci présente également l'avantage d'être «léger», la culpabilité s'envole...

Cet ouvrage a pour objectif de montrer que le chocolat, ce trésor à la saveur sublime, peut parfaitement intégrer des desserts «minceur» à moins de 300 calories sans pour autant être synonyme de tristesse et de privation. Loin de là. On peut se faire plaisir avec un dessert au chocolat tout en limitant l'apport de sucres, de matières grasses et en choisissant judicieusement ses ingrédients. Ces recettes sont les alliées d'une alimentation «bien-être» pour toutes celles et tous ceux qui contrôlent leur poids. Elles mettent en scène des produits frais avec en vedette des fruits, des laitages, mais aussi des produits comme l'agar-agar, le sirop d'agave, etc. Nul besoin de les noyer sous un flot de sucre. Certains des ingrédients utilisés peuvent même vous surprendre, comme le navet, la carotte ou encore le poivron jaune... mais ils affichent une réduction calorique intéressante.

Des desserts faciles à réaliser, rapides, rimant avec plaisir du palais. Maintenant, place à la gourmandise et abandonnez-vous aux délices du chocolat !

Catherine Chegrani-Conan Présentation de l'éditeur

Se régaler de chocolat sans culpabiliser, c'est possible !

Un péché mignon, le chocolat ? Que les choco-addicts se réjouissent : ce trésor de gourmandise ne rime pas forcément avec culpabilité. Catherine Chegrani-Conan, diététicienne-nutritionniste, nous le prouve en plus de 80 recettes.

Ni tristesse ni privation dans ces desserts, mignardises et boissons au chocolat, mais un choix judicieux d'ingrédients malins qui limitent les apports en sucre et en graisses. Une « botte secrète » qui permet d'alléger la note calorique tout en conservant une texture gourmande !

Brownies XXLight

Compotée poires-tonka en coque de chocolat

Sweet aux spéculoos

Cake plus ultra au chocolat

Mousseux de chocolat blanc

Sucettes choco-coco

Crème bluffante au poivron jaune meringuée...

Le plaisir de recettes très chocolat faciles à réaliser, qui dopent le moral, les papilles... et la santé !

Biographie de l'auteur

Catherine Chegrani-Conan est diététicienne-nutritionniste, auteur de très nombreux ouvrages : Recettes sans gluten (Artémis, 2014), 200 recettes santé pour votre bébé (Ideo, 2013), 110 aliments qui prennent soin de vous (Ideo, 2012), Agar-agar, Son d'avoine, Stévia : les nouveaux miracles minceur (Ideo, 2011), Le Régime des 4 saisons (City Éditions, 2010), etc.

Download and Read Online Chocolat minceur Catherine Chegrani-Conan #T3W5IKGUF4B

Lire Chocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan pour ebook en ligneChocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan 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 Chocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan à lire en ligne.Online Chocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan ebook Téléchargement PDFChocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan DocChocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan MobipocketChocolat minceur par Catherine Chegrani-Conan EPub

**T3W5IKGUF4BT3W5IKGUF4BT3W5IKGUF4B**