



## Agar agar : La nouvelle arme antikilos



[Télécharger](#)



[Lire En Ligne](#)

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

# **Agar agar : La nouvelle arme antikilos**

*Anne Dufour, Carole Garnier*

**Agar agar : La nouvelle arme antikilos** Anne Dufour, Carole Garnier

Agar-Agar La nouvelle arme antikilos - Anne Dufour & Carole Garnier

Auteurs : Anne Dufour et Carole Garnier

Le secret minceur des Japonaises.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 11 x 18 cm

Pages : 192

ISBN : 978-2-84899-168-9

C'est quoi l'agar-agar ?

Extrait d'une petite algue rouge, l'agar-agar est un gélifiant végétal naturel aux propriétés extraordinaires. Il fait partie des aliments favoris de l'île d'Okinawa au Japon (réputée pour ses centenaires) et connaît un énorme succès, chaque printemps, auprès des Japonaises qui désirent perdre du poids vite, bien et sans aucun risque pour la santé.

Les raisons de ce succès ? L'agar-agar, présenté le plus souvent sous forme d'une poudre blanche inodore, sans goût et bon marché :

- apporte 0 calorie,
- gonfle dans l'estomac et coupe naturellement l'appétit,
- évite les fringales,
- piège mauvaises graisses et sucres,
- fait baisser le taux de cholestérol et de triglycérides.

Ce livre vous donne tous les conseils pratiques pour profiter de l'agar-agar au quotidien et propose 40 recettes gourmandes, légères et inratables.

Flans, aspics, terrines, bavarois, mousses, glaces, confitures... Préparez des plats délicieux avec les produits du supermarché du coin ou bien découvrez pour chaque recette les variantes "Okinawa" !

Tout ce que vous devez savoir sur la "Seaweed Diet" ou "Régime Agar-agar" est dans ce guide !

 [Télécharger Agar agar : La nouvelle arme antikilos ...pdf](#)

 [Lire en ligne Agar agar : La nouvelle arme antikilos ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Agar agar : La nouvelle arme antikilos Anne Dufour, Carole Garnier

---

191 pages

Extrait

L'avis du spécialiste, Docteur Pierre Nys, diabétologue et nutritionniste

Le Dr Pierre Nys l'affirme : «Les fibres solubles de l'agar-agar permettent de manger moins sans avoir faim ! En plus, le gel formé dans l'estomac capte une partie des graisses et des sucres du repas, réduisant l'assimilation des calories et permettant en outre de faire baisser les taux de cholestérol, de triglycérides et de "mauvaises graisses". Mieux, elles aident à équilibrer la glycémie, autrement dit, elles évitent les fringales très fréquentes pendant les régimes mal équilibrés.»

Quelles sont ses propriétés minceur ?

Oui, on peut parler au pluriel, car l'agar-agar...

1. Apporte 0 calorie ou presque, 3 calories au gramme pour être précis, dont en plus nous éliminons la majeure partie ! Aussi léger qu'une plume, donc.
2. Constitué à 80 % de fibres, il gonfle dans l'estomac, allant jusqu'à tripler de volume, et tempère donc l'appétit. Après son passage, difficile de finir son assiette quand on a le ventre plein ! Et c'est autant de calories «économisées». La diététicienne Mary Beth Augustine du Continuum Health Partner a quantifié cette «perte sèche» à 325 calories par jour.
3. Mais ce n'est pas fini ! Ses fibres, comme toutes les autres fibres solubles (présentes dans la plupart des fruits et légumes, à des doses bien moindres) captent une partie des graisses et des sucres du repas, réduisant là encore l'assimilation des calories par notre organisme - une diminution qui vient encore s'ajouter à celle des 325 kilocalories ci-dessus. Présentation de l'éditeur

Pourquoi les femmes japonaises ne grossissent-elles pas ?

Grâce à une petite algue rouge, magique : l'agar-agar ! Un gélifiant végétal naturel qui possède des propriétés extraordinaires.

L'agar-agar.

- ° fait perdre facilement 3 kilos,
- ° coupe naturellement l'appétit,
- ° est antifringales,
- ° piège mauvaises graisses, sucres et calories,
- ° diminue le taux de cholestérol et de triglycérides.

Avec l'agar-agar, vous pourrez préparer, en quelques minutes, des recettes délicieuses : flans, aspics, terrines, bavarois, mousses, confitures «extralight», glaces (qui ne fondent pas !). Rapides et furieusement esthétiques, elles sont in-ra-tables !

**INCLUS : TOUT SUR CET ÉTONNANT PRODUIT 100 % NATUREL + 40 RECETTES 100 % FRANÇAISES, ULTRA-EXPRESS ET LÉGÈRES AVEC LES VARIANTES "OKINAWA" POUR LES AMATEURS !**

Anne Dufour est l'auteur de nombreux livres sur la santé et la forme, dont : Le régime Okinawa et 100 réflexes Okinawa (Leduc.s Éditions). Carole Garnier est journaliste dans un magazine santé grand public.  
Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

Download and Read Online Agar agar : La nouvelle arme antikilos Anne Dufour, Carole Garnier #8GR9TSU7WMJ

Lire Agar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligneAgar agar : La nouvelle arme antikilos 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 Agar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne.Online Agar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDFAgar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier DocAgar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier MobipocketAgar agar : La nouvelle arme antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

**8GR9TSU7WMJ8GR9TSU7WMJ8GR9TSU7WMJ**