

JEAN-MICHEL  
**COHEN**

Les 250 aliments  
santé et minceur



**Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants !**

*De J'ai lu*

**Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants !** De J'ai lu

 [Télécharger Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre o ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! De J'ai lu**

---

576 pages

Extrait

Introduction

## QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINTE ?

Alors que l'acte de manger a longtemps été synonyme de survie, puis heureusement de plaisir, aujourd'hui l'alimentation est de plus en plus clairement porteuse de santé.

Nous savons qu'il est important d'adopter une alimentation équilibrée pour garantir le bon fonctionnement de notre corps, maintenir un poids normal stable et prévenir l'apparition de certaines maladies.

Dans un même temps, l'industrie agroalimentaire ne cesse de développer de nouveaux produits qui, pour certains, relèvent plus de la formule chimique que de l'alimentation.

Les additifs, améliorants et stabilisants en tout genre, polluent le paysage alimentaire !

## ALORS COMMENT MANGER SAINEMENT ?

Ce livre a pour mission de vous donner une partie de la réponse en mettant en lumière 250 aliments qui se démarquent des autres par des propriétés nutritionnelles particulières, et auxquels on peut attribuer, pour certains, des vertus thérapeutiques.

En pratique, et vous le comprendrez au fil de cet ouvrage, il n'existe aucun aliment idéal qui contiendrait tout ce qui est nécessaire en protéines, lipides et glucides ainsi qu'en vitamines et minéraux. L'équilibre alimentaire repose alors sur une notion simple : bien choisir ses aliments et manger varié !

Pour vous aider à emprunter ce cap, voici les repères nutritionnels sur une journée qui vous aideront à réaliser des menus équilibrés :

- ° Les boissons : buvez 1,5 l d'eau, en augmentant les quantités en cas de forte chaleur, d'activité physique ou de fièvre. Attention aux boissons alcoolisées, à consommer occasionnellement et avec modération, sans dépasser 1 verre par jour pour les femmes et 2 verres maximum pour les hommes.
- ° Les féculents : présents à chaque repas selon votre appétit, en favorisant les céréales complètes pour un bon apport en fibres et en intégrant 1 à 2 fois par semaine des légumes secs.
- ° Les fruits et légumes : 5 portions au minimum dont au moins une crudité par repas (fruit ou légume) pour un bon apport en vitamines et minéraux.
- ° Les produits laitiers : 1 portion par repas en les variant : yaourt, fromage blanc, petits-suisses, lait... et en choisissant 1 part (30 g) de fromage par jour.
- ° Les viandes, poissons et oeufs : 1 à 2 fois par jour, en limitant la viande rouge à 500 g par semaine, en incluant les poissons au moins 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras, et 4 à 6 oeufs, y compris dans les préparations (12 oeufs en cas d'hypercholestérolémie).

- ° Les matières grasses : favoriser la qualité en privilégiant les huiles végétales riches en acides gras insaturés et en les variant. Limiter celles d'origine animale (crème et beurre).
- ° Les produits sucrés : ce sont des aliments «plaisir» à consommer occasionnellement.

L'assiette idéale contient donc : 1/3 de viande, poisson ou oeuf, 1/3 de légumes cuits ou crus, 1/3 de féculents et pain, accompagnés d'un produit laitier, d'un fruit, d'une juste quantité de matières grasses et éventuellement d'un produit sucré. L'eau reste la seule boisson indispensable et conseillée pendant les repas.

Et sachez que l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas : il faut prendre en compte la journée et même la semaine ! Présentation de l'éditeur

Choisissez votre nourriture selon votre objectif (minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydant) ! Découvrez dans cet ouvrage les 250 aliments conseillés par Jean-Michel Cohen pour apprendre à manger sainement tout en se faisant plaisir ! 250 fiches descriptives : indications thérapeutiques, propriétés nutritionnelles de chaque aliment. 250 recettes : 1 recette plaisir associée à chaque aliment ! 5 paniers santé spécifiques : quels sont les aliments à privilégier pour un objectif minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydant. Des menus pour toute la semaine correspondant à chacun des 5 paniers. Un carnet pratique : tableau de saisonnalité des fruits et légumes, table calorique et équivalences, conseils pratiques sur les modes de conservation et de cuisson des aliments... Biographie de l'auteur Nutritionniste réputé et internationalement connu, Jean-Michel Cohen est déjà l'auteur de nombreux best-sellers.

Download and Read Online Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! De J'ai lu #6B8C9W7S54E

Lire Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu pour ebook en ligneLes 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu 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 Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu à lire en ligne.Online Les 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu ebook Téléchargement PDFLes 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu DocLes 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu MobipocketLes 250 aliments santé et minceur : Selon votre objectif : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes ou antioxydants ! par De J'ai lu EPub

**6B8C9W7S54E6B8C9W7S54E6B8C9W7S54E**