

Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères

Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet

Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet

Téléchargez et lisez en ligne Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet

156 pages

Extrait

JANVIER

Liste des courses

Fruits et légumes

avocat, carotte, céleri, choux, citrouille, endive, légumes racines, mâche, oignon, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour, ananas, banane, châtaigne, citron, clémentine/mandarine, datte, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme.

Poissons et viandes

bigorneau, bulot, coquille Saint-Jacques, crevette, gambas, huître, moule, praire, bar, barbue, cabillaud, calamar, congre, dorade grise, églefin, grenadier, grondin rouge, hareng, huître, langoustine, lieu, lotte, merlan, plie, raie, roussette, saumon, sole, tacaud, turbot, agneau, biche, boeuf, caille, chapon, chevreuil, dinde, faisan, lapin, lièvre, oie, perdreau, pintade, porc, sanglier.

Fromages

beaufort, brocciu, brie de Meaux, brie de Melun, comté, époisses, gruyère, laguiole, livarot, maroilles, munster, parmesan, pont-l'évêque, salers, vacherin, mont d'or.

*

CUISINE DIGESTIVE D'APRÈS FÊTES !

Souvent très sollicité en fin d'année, le tube digestif n'attend qu'une chose en janvier : faire une pause !

Oublier les excès...

Après les menus roboratifs des réveillons, le besoin de manger plus léger se fait sentir. Il est vrai qu'une consommation excessive de graisses, de sucres, de sel... alourdit l'organisme ainsi que le travail digestif. L'idée consiste donc à accorder un peu de repos bien mérité au tube digestif. Comment ? En favorisant les aliments à la fois riches en substances vitales (vitamines, minéraux) et pauvres en graisses et sodium, tels que les fruits et les légumes. Ajoutez en complément une petite dose d'herbes aromatiques ou d'épices douces aux vertus médicinales pour remettre en forme votre estomac. Une bonne hydratation s'avère également utile pour drainer les déchets produits naturellement par l'organisme : eau, infusions, jus de fruits et légumes.

Cuisiner simple, sain et digeste

Pour préserver leur faible apport calorique et favoriser leur digestion, fruits et légumes ont intérêt à être préparés sans excès de sel, de sucre et de matière grasse. Et pour faciliter leur transit, il convient d'attendrir leurs fibres, soit en cuisant, soit en mixant les végétaux. Ainsi, les boissons à base de jus de fruits et de légumes mélangés sont à privilégier pour démarrer les repas et stimuler en douceur le tube digestif. Leur association limite la teneur en sucre. Pour les plats salés, préférez les légumes cuits, coupés ou mixés : leurs fibres irritent moins que les crudités. En ajoutant un minimum de matière grasse, vous évitez aux préparations de stagner longtemps dans l'estomac. Elles se digèrent ainsi aisément. En dessert, fruits pochés dans des jus d'agrumes, compotes ou soupes de fruits correspondent aux meilleures options. Faites au plus simple, avec des jus ou des purées du commerce si besoin, et mettez-y un zeste de fantaisie :

gingembre dans une boisson, réglisse dans une soupe de fruits,..

Rien de mieux pour soulager les organes digestifs et leur apporter en parallèle une nouvelle énergie.

Présentation de l'éditeur

Cette année, faites rimer gourmandise et bien-être ! Découvrez des recettes aussi savoureuses que bénéfiques pour l'organisme et apprenez à tirer tous les bienfaits nutritifs et gustatifs des produits de saison.

Solveig Darrigo Dartinet, diététicienne-nutritionniste, vous guide avec de précieux conseils pour élaborer des menus équilibrés tout au long de l'année, les aliments à privilégier, les bonnes associations... et de nombreuses astuces pour cuisiner plus sain.

À consommer sans modération !

Download and Read Online Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet #N1GJ4YDI7PB

Lire Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet pour ebook en ligne Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet 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 Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet à lire en ligne. Online Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet ebook Téléchargement PDF Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet Doc Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet Mobipocket Agenda 2014 cuisiner sain : 100 recettes faciles & légères par Cuisine et Vins de France, Solveig Darrigo-Dartinet EPub

N1GJ4YDI7PBN1GJ4YDI7PBN1GJ4YDI7PB