



## Mes petites recettes magiques sans sel

*Anne Dufour, Carole Garnier*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques sans sel Anne Dufour, Carole Garnier

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

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

# **Mes petites recettes magiques sans sel**

*Anne Dufour, Carole Garnier*

**Mes petites recettes magiques sans sel** Anne Dufour, Carole Garnier

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques sans sel Anne Dufour, Carole Garnier

---

224 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Contrairement aux idées reçues, manger moins de sel n'est pas réservé aux seniors atteints d'hypertension. Loin s'en faut. En fait, c'est même chez les enfants et les adolescents que cette recommandation prend le maximum de sens ! Plus tôt ils mangent du sel, plus ils risquent de souffrir d'hypertension et de fragiliser leur squelette une fois adultes. Cela ne se passe pas du jour au lendemain, mais petit à petit, grain après grain. Découvrez dans ce livre les vraies bonnes raisons de limiter votre consommation de sel, et de protéger ainsi votre santé et votre silhouette.

L'excès de sel, un problème de santé publique

Une étude publiée fin 2007 concluait que si l'ensemble de la population mondiale mangeait moins salé (de seulement 15 %), cela permettrait de sauver... 9 millions de personnes en 10 ans. Neuf millions de personnes qui pourraient rester en vie au lieu de mourir, rien qu'en mangeant un tout petit peu moins de sel ! Cela mérite d'y réfléchir. En France, on commence doucement à se préoccuper du problème, alors que les méfaits du sel sont clairement établis depuis les années quatre-vingt. Divers pays européens comme l'Angleterre, la Belgique, la Finlande, l'Irlande et le Portugal ont pris des mesures de santé publique «stop sel» dès ces années-là ! Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Ce que nous gagnerions tous à manger moins salé

Manger moins de sel, c'est :

- moins d'infarctus ;
- moins d'accidents vasculaires cérébraux ;
- moins de maladies rénales ;
- moins d'ostéoporose ;
- moins d'obésité (notamment chez les enfants) et de surpoids (pour tous) ;
- moins de complications du diabète. Présentation de l'éditeur

Vous avez de l'hypertension ? Votre médecin vous recommande de consommer moins de sel ? Ou alors c'est votre miroir qui vous supplie de drainer votre corps en ayant la main plus légère sur les aliments salés ?

Venez vous régaler de conseils et de recettes simples pour gérer votre apport en sel. Ces astuces en poche, à vous les plats riches en saveurs et bons pour votre santé !

Dans ce livre :

- Les effets nocifs du sel sur la santé : ostéoporose, rétention d'eau, diabète... tous les maux auxquels vous allez échapper.
- Le mode d'emploi pour une assiette moins salée : les meilleures doublures du sel (vinaigre, curcuma, graines de moutarde...), 18 réflexes « stop-sel » à adopter, des vinaigrettes sans sel et leurs meilleures associations...
- 1 semaine de menus sans sel, du petit déjeuner au dîner !
- L'abécédaire des aliments magiques sans sel : courgette, poisson, herbes aromatiques, épices...
- Des recettes sans sel mais pas sans plaisir : Velouté d'asperges, Lasagnes (la photo en couverture),

Fromages aux herbes provençales, Fraises au citron et au basilic... Biographie de l'auteur

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont Le régime IG brûle-graisses et Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques sans sel Anne Dufour, Carole Garnier  
#24CGXDBAO3S

Lire Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques sans sel 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 Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques sans sel par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

**24CGXDBAO3S24CGXDBAO3S24CGXDBAO3S**