

Je mange quoi... quand j'ai du diabète (French Edition) By Jean-Michel COHEN

French Ce livre m'a bien aidé au début de mon diabète G pour mieux comprendre et savoir quoi manger particulièrement apprécié la page sur le classement des fruits et légumes French Les explications sont claires mais pas complètes. De nombreux autres ouvrages sont plus ludiques pour ma part French Un problème de santé ? Un mode de vie particulier ? Découvrez la nouvelle collection 100% indite du Dr Jean Michel Cohen ! Découvrez la nouvelle collection 100% indite du Dr Jean Michel Cohen ! Un guide pratique avec de nombreux conseils et des recettes gourmandes qui s'adaptent à votre situation de santé ! Que manger lorsqu'on est diabétique ? Quels sont les aliments à privilégier.

C'est ce qui apparaît à la lecture des deux pages de couverture qui donne une vue synthétique de l'ouvrage. Original bien sûr le fait d'avoir construit celui-ci autour des différents types de diabétiques avec la différence évidente entre les hommes et les femmes. J'ai constaté pas mal d'erreurs. Il donne des recettes accessibles à tous. French Merci docteur pour cet ouvrage instructif. Grâce à ce livre j'ai réussi à adapter mes menus en fonction de mes goûts grâce aux nombreux conseils et recettes proposés dans ce livre. Je peux dire que cela fonctionne ma prise de sang ne peut mentir mon diabète est géré. French J'ai un début de diabète lié à mon âge le manque d'exercice et l'abus de desserts à tous les repas. Merci à Jean Michel Cohen ce petit livre et pour ses informations simples qui m'ont ouvert les yeux et permis en toute simplicité de corriger ma trajectoire diététique et ceux à privilégier ? Quels petits plats se préparer pour pouvoir manger sainement tout en se faisant plaisir ? Grâce à ce livre le docteur Jean Michel Cohen nous explique sur cette maladie la croissance alarmante (4 millions de diabétiques en France et jusqu'à 5 millions attendus en 2022) et nous livre des recettes spécialement adaptées aux diabétiques. Le livre est composé de 2 parties : une partie théorique et explicative : qu'est-ce que le diabète ? que faut-il savoir sur cette maladie ? quelles habitudes alimentaires adopter lorsque l'on est diabétique ? 50 recettes illustrées et des idées de menus spécialement adaptés pour ceux qui souffrent du diabète. Je mange quoi. Recettes faciles French Le livre est bon mais pas assez intuitif. French Livre qui nous explique que tout diabétique ne doit pas être en surpoids et devrait maintenir son poids de référence: Il distingue les quantités par rapport aux hommes et aux femmes. Les conseils sont excellents mais trop en bloc. Index glycémique des baies par exemple. Moi qui en consomme chaque matin. Ig 110. Non. En fait je n'ai pas confiance. Poubelle. Pour y parvenir Il nous donne des idées de menus. quand j'ai du diabète (French Edition)

