

# Cuisine diététique et diététique sportive : astuces et conseils



En matière de cuisine diététique, il existe de nombreuses astuces .Les modes de cuisson ainsi que les aliments que nous utilisons sont des pistes pour nous concocter des repas légers et diététiques .Le créateur de la méthode Fitnext vous délivre quelques secrets dans cette vidéo . Avant de regarder cette vidéo êtes- vous capable de répondre à ces différentes questions ?

**Pour une cuisiner léger quels sont les meilleures méthodes de cuisson ?**

**Connaissez –vous les capsules de vitamine E ?**

**Comment peut-on se servir de ces capsules en cuisine ?**

**Pour une cuisine diététique quel type d'huile dois-je utiliser ?**

**Le beurre peut-il faire parti d'une cuisine diététique ?**

**Faut-il supprimer les matières grasses de notre alimentation ?**

Et vous avez-vous des astuces de cuisine diététiques à nous livrer ? N'hésitez pas à nous les faire connaître par le biais des commentaires .



