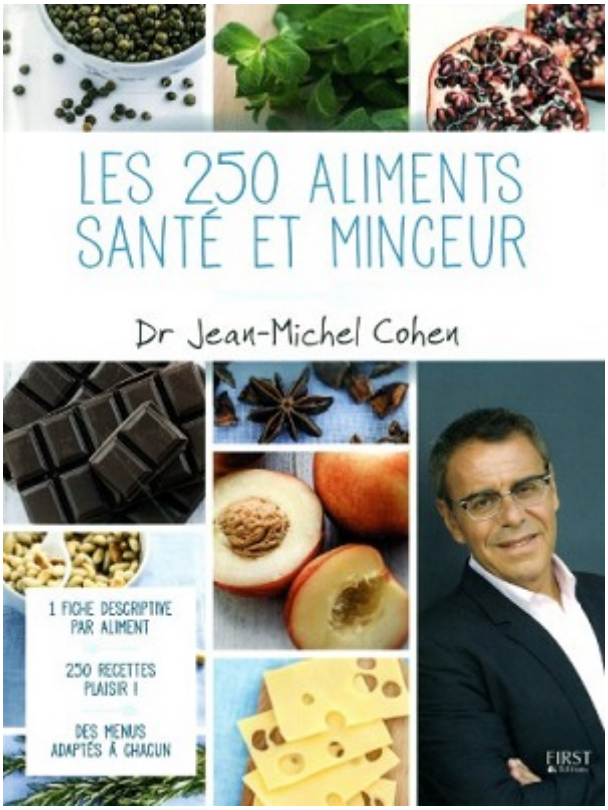
Un livre à découvrir : « les 250 aliments santé et minceur » du Dc Cohen



Connaissez vous le dernier ouvrage du **Docteur Cohen** « Les 250 aliments santé et minceur ». Dans ce livre il nous parle de 250 aliments et de leurs qualités nutritionnelles. Que ce soient les poissons, les crustacés, mais aussi les laitages, les légumes, les viandes, les fruits, les herbes et les huiles. Il dresse un puzzle alimentaire pour tendre vers un équilibre. Liberté est laissée à chacun de créer son propre équilibre alimentaire. Des recettes sont proposées à vous de voir si vous souhaitez les faire et les déguster. En tout cas cela vous laissera le loisir d'en créer d'autre ou de vous donner des idées.En fin de livre des menus sont construits pour ceux qui ont du mal à créer un programme alimentaire équilibré.

Des conseils alimentaires

Ce livre est très bien construit, très concret et très pratique. Pour chaque aliment vous trouverez une fiche descriptive avec les valeurs nutritionnelles, la description et les indications thérapeutiques. Vous découvrirez également 5 paniers santé spécifiques : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes et antioxydants.

Un **ouvrage** a consulté sans modération.