



## Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes

*Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos*

**Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes** Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos

296pages. in8. Broché.

 [Télécharger Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 re ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos

---

296 pages

Extrait

Avant-propos :

Message à l'attention de celles et ceux qui nous connaissent déjà

Vous avez toutes et tous tant aimé et savouré les recettes de nos précédents livres que vous en avez réclamé de nouvelles avec insistance. C'est ce qui nous a motivés à rédiger ce troisième ouvrage.

Nous pouvons d'ores et déjà vous assurer que le résultat ne vous décevra pas : encore plus d'imagination, encore plus de saveurs ! Guylène avait pour mot d'ordre de donner libre cours à sa fantaisie et elle ne s'en est pas privée.

C'est ainsi que nous vous livrons 200 recettes inédites, toujours aussi gourmandes et respectueuses des règles de la chrono-nutrition, pour que vous puissiez conjuguer alimentation et plaisir en toute sérénité.

Une petite note de mise en garde signalera aux personnes souffrant de diabète, d'hypertension ou d'hypercholestérolémie les recettes qui leur sont déconseillées.

Avant de m'adresser à ceux qui vont découvrir la chrono-nutrition, et de vous laisser découvrir ces 200 nouvelles recettes, juste un petit mot : Guylène se joint à moi pour remercier les milliers d'entre vous dont les témoignages de satisfaction et les remerciements nous sont allés droit au coeur. Nous vous souhaitons à toutes et tous... un bon appétit ! Présentation de l'éditeur

Après le succès de ses cinq précédents ouvrages, le Dr Alain Delabos, nutritionniste, nous propose un nouveau complément indispensable à sa méthode : un livre de recettes élaborées par son épouse Guylène en collaboration avec l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition).

Des recettes à la fois gourmandes, inventives et simples pour se nourrir sans déroger aux règles de la chrono-nutrition et mincir sans se priver.

Livarot en croûte de graines de pavot, La fondue dans sa boîte, Magrets de canard à la bigarrade, Épaule de veau au citron, Pêches rôties aux framboises et sorbet à l'orange, Palets au chocolat, Figues au sirop d'agrumes, Saumon en croûte de poivre, Thon à l'anis, pâtes au basilic, Émincé de poulet aux poivres multicolores, Confettis de carottes...

Tous ceux qui ont déjà adopté la méthode Delabos trouveront dans cet ouvrage 200 recettes inédites pour les 4 repas de la journée : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Les autres découvriront les plaisirs d'une alimentation qui respecte l'horloge biologique du corps et permet de mincir durablement tout en restant gourmand.

Dr Alain DELABOS est médecin chrono-nutritionniste et morpho-nutritionniste. Il est actuellement directeur du Département des Recherches cliniques et du Service de Consultations nutritionnelles de l'Institut de Recherche Européen sur la Nutrition (IREN). Formé à l'école de nutrition du Pr Debry (Nancy) chantre de «l'évaluation morphologique», le Dr DELABOS est l'auteur de Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition (1995, Nouvelle éd 2005), Mincir en beauté là où vous voulez grâce à la morpho-nutrition (2000), Le régime starter (2006).

Guyène DELABOS, met au point, depuis plusieurs années, toutes les recettes qui sont adressées aux patients de l'institut IREN. Avec son mari, elle a écrit 230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure (2000) et Cuisine saveur pour mincir en beauté (2002). Biographie de l'auteur

Le Dr Alain Delabos est le père de la Chrono-nutrition. Il est directeur général de l'IREN'S (Institut de recherche européen sur la nutrition et la Santé) depuis sa création. Il dirige une équipe qui se renouvelle et accueille de jeunes médecins, pharmaciens, nutritionnistes, naturopathes et autres professionnels de la santé.

Download and Read Online Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes Alain Delabos, Guyène Neveu-Delabos #HR5BWSYNT6D

Lire Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos pour ebook en ligne Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos 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 Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos à lire en ligne. Online Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos ebook Téléchargement PDF Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos Doc Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos Mobipocket Mincir gourmand : Spécial chrono-nutrition 200 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos EPub

**HR5BWSYNT6DHR5BWSYNT6DHR5BWSYNT6D**