



**Mes petites recettes magiques régressives:  
Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la  
gourmandise rencontre la minceur et la santé**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé

*Carole Garnier, Anne Dufour*

**Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé** Carole Garnier, Anne Dufour

 [Télécharger Mes petites recettes magiques régressives: Spécu ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques régressives: Spé ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé Carole Garnier, Anne Dufour

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Smarties®, Nutella®, Chamallows®... tous ces noms vous rappellent sûrement de délicieux souvenirs d'enfance. Et aujourd'hui, vous les évitez à tout prix ou culpabilisez dès que vous les mettez en bouche ? Quel dommage ! Car ces petites douceurs possèdent un bienfait incroyable : elles vous font plaisir. Et pour garder la ligne, se faire plaisir est justement indispensable.

Au programme :

Les grands héros de votre enfance : Kinder®, Galak®, M&M's®... pour chacun, une fiche détaillée avec leurs atouts et la bonne portion pour que ce plaisir reste raisonnable. Les astuces pour en profiter sans culpabiliser : les associer avec des aliments bons pour la santé (des fruits, par exemple), les façons de brûler les calories (1 c. à café de Nutella = 1 étage monter à pied...). Des recettes délicieuses et faciles au bon goût de votre enfance ! Gratin de mirabelles aux Carambar®, Mille-feuille de Petit Beurre®, petits pots de billes et calots (la recette en couverture), Mi-cuits au Nutella®...

**SE FAIRE PLAISIR ET GARDER LA LIGNE, C'EST POSSIBLE !** Extrait

Cuisine philo : de l'art et du devoir de se faire plaisir

Notre alimentation est divisée en deux parties (injustes) : 90 % pour se nourrir, 10 % pour se faire plaisir - l'exceptionnel, le superflu... indispensable. Pas question de se priver de ces 10 % ! Et tant qu'à faire, si ces 10 % de plaisir peuvent aussi être bons pour la santé, c'est tout bénéfice. Toutes nos recettes sont conçues dans ce but.

Pourquoi ce livre ? (message à tous ceux qui culpabilisent de se faire plaisir)

Les temps sont durs. C'est la crise depuis des années et si l'on en croit les spécialistes, elle va encore durer... L'avenir est incertain. On a tendance à se réfugier vers des saveurs qui évoquent pour nous une enfance douillette, sereine, insouciante. Malgré les mises en garde martelées sans cesse («ne mangez ni gras ni sucré», «telle marque renferme de l'huile de palme», «telle autre a un index glycémique de tant, c'est mal»...), les ventes de ces produits fléchissent à peine, et cela se comprend : une fois devant, on craque, on en a envie, c'est un «petit plaisir» qu'on peut s'offrir facilement. Au nom de quoi devrait-on s'en priver, et se l'interdire ? Pourquoi faudrait-il acheter un pack de yaourts 0 % quand on a envie d'un ourson à la guimauve enrobé de chocolat ? Ne nous racontons pas d'histoires : le premier ne remplacera jamais le second (et vice versa d'ailleurs). Faire mine de le croire, c'est entrer dans une logique absurde appelée «la restriction cognitive» qui, à coup sûr, nous fait non seulement culpabiliser et mal vivre chacune des bouchées avalées, mais en plus nous fait... grossir. C'est un fait établi et prouvé depuis longtemps.

Répondons à nos envies ! Avec modération, certes, c'est la voix de la sagesse, mais que diable, écoutons-nous un peu : pourquoi avons-nous tendance à entendre seulement les «autres» (autorités, médecins, copines, voisines, conjoint, normes sociales, magazines...) quand il s'agit de manger ? Et votre voix à vous, votre estomac, votre cerveau, ils ne comptent pas ? Lorsque vous avez envie d'aller à la plage, vous n'allez pas finalement à la campagne sous prétexte que c'est mieux, qu'il y a plus de chlorophylle et moins de soleil : vous allez à la plage, et vous avez raison. Ne laissez personne vous dire ce que vous avez à faire ni ce qui est bon pour vous (à votre place). Les conseillers ne sont pas les payeurs. En revanche, il est évident qu'il ne faut pas vous faire du mal délibérément. Et manger un paquet entier de bonbons, c'est clairement le cas. En plus, vous courez le risque d'être écoeuré(e), donc de ne même pas prendre de plaisir. Quel dommage ! Maintenant observez calmement ce petit ourson, regardez-le droit dans les yeux. A-t-il l'air de vous vouloir du mal ? Non. Et si, au lieu de le boulotter, lui et quinze autres de ses semblables tout en regardant la télé,

vous le savouriez avec classe et distinction ? De toute façon, vous allez l'avaler, c'est une affaire entendue. Mais comment ? Avec quoi ? Le simple fait de mettre cette petite distance entre lui et vous, de l'imaginer dans un «environnement» (avec des fruits par exemple), voilà, vous avez gagné la partie : vous allez pouvoir le (ou les) manger sans l'once d'une culpabilité, en vous amusant, et sans prendre un gramme. Présentation de l'éditeur

Smarties®, Nutella®, Chamallows®... tous ces noms vous rappellent sûrement de délicieux souvenirs d'enfance. Et aujourd'hui, vous les évitez à tout prix ou culpabilisez dès que vous les mettez en bouche ? Quel dommage ! Car ces petites douceurs possèdent un bienfait incroyable : elles vous font plaisir. Et pour garder la ligne, se faire plaisir est justement indispensable.

#### Au programme :

Les grands héros de votre enfance : Kinder®, Galak®, M&M's®... pour chacun, une fiche détaillée avec leurs atouts et la bonne portion pour que ce plaisir reste raisonnable. Les astuces pour en profiter sans culpabiliser : les associer avec des aliments bons pour la santé (des fruits, par exemple), les façons de brûler les calories (1 c. à café de Nutella = 1 étage monter à pied...). Des recettes délicieuses et faciles au bon goût de votre enfance ! Gratin de mirabelles aux Carambar®, Mille-feuille de Petit Beurre®, petits pots de billes et calots (la recette en couverture), Mi-cuits au Nutella®...

**SE FAIRE PLAISIR ET GARDER LA LIGNE, C'EST POSSIBLE !**

Download and Read Online Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé Carole Garnier, Anne Dufour #1OL3JT0FP7A

Lire Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour 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 régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour Doc Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour Mobipocket Mes petites recettes magiques régressives: Spéculoos, Carambar, Fraise tagada... Quand la gourmandise rencontre la minceur et la santé par Carole Garnier, Anne Dufour EPub

**1OL3JT0FP7A1OL3JT0FP7A1OL3JT0FP7A**