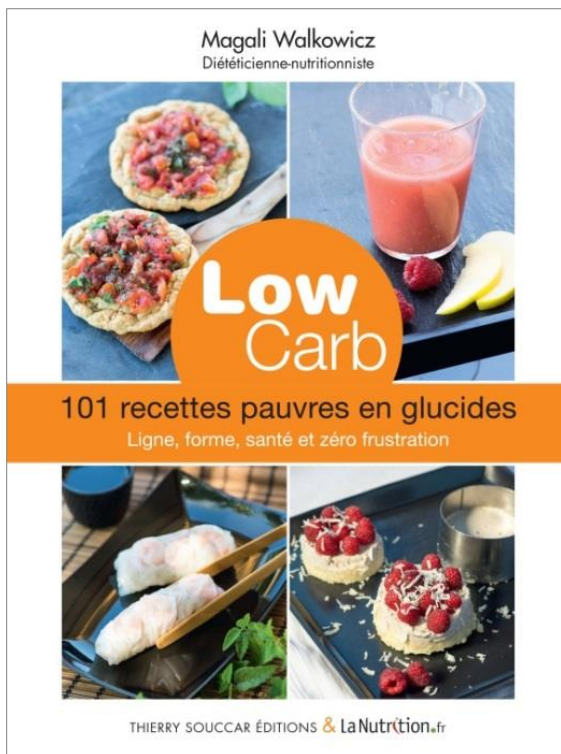


# LOW CARB

101 recettes pauvres en glucides



## Ligne, forme, santé et zéro frustration !

Les régimes low carb ont plus de 150 ans. Et ils sont la Rolls des régimes ! Low carb signifie pauvre en glucides. Les régimes low carb consistent donc à diminuer fortement non seulement le sucre mais aussi pommes de terre, pain, pâtes, riz et produits céréaliers.

Leurs avantages : perte de poids rapide, pas de sensation de faim, pas besoin de compter les calories. L'envie de sucre disparaît au bout de quelques semaines, on se sent bien, on a plus d'énergie.

Les études montrent que **les régimes low carb sont très efficaces pour maigrir mais pas seulement**. Le plus strict, le régime cétogène, a des effets thérapeutiques dans le diabète, l'épilepsie et la migraine. Il est même devenu un traitement d'appoint aux traitements classiques du cancer et de la maladie d'Alzheimer.

Pour se lancer, il suffit de suivre le guide ! Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, nous donne une mine de conseils

pratiques pour passer à une alimentation low carb et nous livre clé en main **101 recettes pour tous les jours**. Toutes sont déclinables en version cétogène.

Bruschetta aux tomates, noix de Saint-Jacques au chorizo, burger de christophine, poulet au gingembre et citron confit, tagliatelles de céleri-rave aux fruits de mer, cake au thé vert, tarte chocolat beurre salé, fat bombs... des entrées, des plats, des légumes, des desserts...

« Problème de poids ou de santé, le low carb est à ce jour la meilleure réponse pour mes patients. »



### A propos de l'auteure

**Magali Walkowicz** est diététicienne-nutritionniste à Toulouse, spécialiste de la diète cétogène. Elle intervient régulièrement en milieu hospitalier. Passionnée de cuisine, elle est aussi créatrice culinaire. Elle est l'auteur de *Céto cuisine* et *Le compteur de glucides*.

### Contact Presse

Marine Gonzal  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

### Low Carb - 101 recettes pauvres en glucides

**Magali Walkowicz**  
Parution 27 Octobre 2016  
224 pages – Format 17 x 23 – 19.90 €  
ISBN 978-2-36549-207-2