

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS



Communiqué de presse - Parution 23 novembre 2017

Je mange méditerranéen au quotidien 120 recettes santé Docteur Guy Avril



Des recettes délicieuses et ultra-simples

Familier de la Crète, le Docteur Guy Avril a **recueilli auprès de « vrais » Crétois, 120 recettes courtes** pour régaler et garder en bonne santé toute la famille ! Ces 120 recettes si **simples à réaliser** que chaque membre de la famille peut s'improviser chef d'un jour, sont toutes réunies dans *Je mange méditerranéen au quotidien*. Le PLUS ? Les ingrédients sont tous faciles à trouver et bon marché. Croquettes de pois chiche, tourte aux épinards et à la féta, sardines express au romarin... toutes les recettes sont authentiques et éprouvées (cf. 3 recettes du livre à découvrir).

Manger méditerranéen chaque jour éloigne le médecin

pour toujours

Le régime méditerranéen possède de nombreuses vertus santé, validés depuis plus d'un demi-siècle par la science : il permet de perdre du poids, mais aussi de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers, et d'Alzheimer. Véritable solution aux problèmes de santé actuels, l'alimentation méditerranéenne favorise **une meilleure espérance de vie en bonne santé**. Huile d'olive, végétaux, noix, poissons gras, fruits de mer y occupent une place centrale (cf. la pyramide du régime méditerranéen en annexe).

Des conseils du médecin-gastronome

Le Dr Guy Avril livre **une multitude de conseils** :

- Quels sont les 9 aliments clefs du régime méditerranéen ?
- Pourquoi les légumineuses sont-elles si intéressantes pour la santé ?
- Quelles astuces pour préparer des plats express savoureux ?
- Pour quels fruits doit-on privilégier le bio ?
- Quelle huile d'olive choisir ?
- A quelle fréquence consommer tel ou tel aliment ?
- Qu'avoir en permanence dans ses placards ?

A propos de l'auteur

Grand adepte du régime méditerranéen, le Dr Guy Avril est diplômé en phytothérapie, naturopathie et médecine chinoise.

Sur la même thématique chez Thierry Souccar Editions :

- *Prévenir l'infarctus et l'AVC*, Dr Michel de Lorgeril
- *La diététique anti-infarctus*, Sylvain Pichon

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Je mange méditerranéen au quotidien

Dr Guy Avril

Parution 23 novembre 2017

112 pages – Format 16,3 x 23 – 12.90 €

ISBN 978-2-36549-266-9

Annexe

La pyramide du régime méditerranéen

*Une approche contemporaine
d'une alimentation savoureuse et saine*



**Viandes
et sucreries**
Moins souvent



Vin

modérément

**Volailles
et œufs**

*Des portions modérées,
tous les deux jours
ou une fois par semaine*

Fromage et yaourts

*Des portions modérées,
une fois par jour
à une fois par semaine*



Eau
à volonté



**Poissons
et fruits de mer**

*Souvent, au moins
deux fois par semaine*



**Légumes, fruits,
céréales (surtout entières),
huile d'olive, noix,
amandes, légumineuses,
herbes et épices.**

À la base de chaque repas



**Pratiquer
une activité
physique**

*Sport, danse,
marche à pied...*