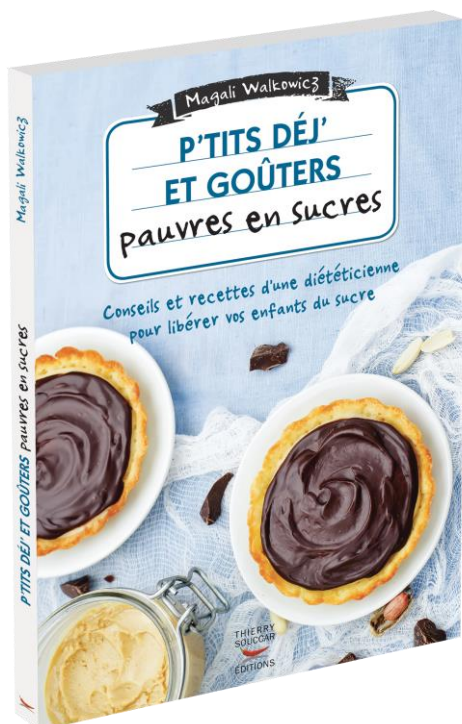




Communiqué de presse - Parution 24 mai

P'tits déj' et goûters pauvres en sucres

Magali Walkowicz



Le livre de recettes qui déshabitude les enfants du sucre et préserve leur santé

Le goût sucré est inné et commun à tous les enfants. Cette appétence s'installe durablement lorsque ceux-ci avalent de façon répétée : gâteaux, bonbons, jus de fruits... Or, le sucre favorise caries, hyperactivité, surpoids, obésité, myopie, acné.

Comment éviter aux enfants de surconsommer glucides et sucres, qui abondent dans leurs p'tits déj' et goûters ? En éduquant leur palais le plus tôt possible et en leur proposant les mêmes aliments-plaisir, tout aussi goûteux, mais dans des versions pauvres en glucides !

50 recettes-plaisir qui ne dépaysent pas les bambins

Mère de deux enfants gourmands, Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste a conçu des recettes gourmandes et bonnes pour la santé des enfants.

Facile à réaliser, ses recettes nécessitent **très peu d'ingrédients** (5 maxi) et **des temps de préparation courts** (de 3 à 15 minutes).

Et pour chaque recette : une pastille « Info budget » en précise le coût selon le type des ingrédients utilisés (bio ou non bio).

Les conseils avisés de l'auteure, diététicienne-nutritionniste

Magali Walkowicz met en garde contre les matières premières de piètre qualité et les additifs qui composent les petits-déjeuners et goûters industriels. Elle explique pourquoi ils sont dangereux et distille en contrepartie ses nombreux conseils pour s'en affranchir :

- Ce que doivent comporter un petit déjeuner et un goûter équilibrés,
- Les aliments à privilégier : quid du type de farine, sucre, graisse, boisson, etc.
- Comment répondre aux besoins d'un enfant sportif,
- Que mettre dans le cartable de son enfant et comment s'organiser pour la semaine,
- Etc.

En bonus : les idées de p'tits déj' et goûters express de l'auteure.



A propos de l'auteure

Magali Walkowicz est diététicienne-nutritionniste à Toulouse. Elle est l'auteure de *Low Carb*, de *Céto Cuisine* et du *Compteur de glucides*.

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

P'tits déj' et goûters pauvres en sucres

Magali Walkowicz

Parution 24 mai 2018

144 pages – Format 17 x 23 – 14,90 €

ISBN 978-2-36549-294-2