



30 assiettes CÉTO

de Sophie Gironi



30 desserts CÉTO

de Corinne Dewandre

Une nouvelle collection 100% cétogène pour cuisiner simple et savoureux

Faut-il renoncer à la gourmandise quand on mange cétogène ? Surtout pas ! Et cette nouvelle collection le prouve en permettant à celles et ceux qui passent à l'alimentation cétogène – ou qui y sont déjà – de trouver **de nouvelles inspirations et de se régaler au quotidien.**

Riche en graisses et pauvre en glucides, l'alimentation cétogène augmente le niveau d'énergie et diminue l'appétit. Adoptée par de nombreux sportifs, c'est surtout un moyen sain de perdre du poids et de lutter contre les maladies métaboliques comme le diabète. Cependant, il n'est pas facile de trouver des substituts à certaines recettes classiques et d'obtenir des résultats satisfaisants dès le 1^{er} essai.

La collection *30 recettes CÉTO*, pensée pour faciliter le quotidien des débutants et/ou des pressés, propose une multitude d'**astuces et d'idées pour que la cuisine cétogène de tous les jours devienne un jeu d'enfant !**

Les recettes saines et gourmandes de blogueuses spécialistes de la diète céto

Sophie Gironi et Corinne Dewandre, auteures respectives des célèbres blogs *Les Assiettes de Sophie* et *La Vie en céto*, dévoilent leurs **secrets pour confectionner, l'une de délicieux repas complets et l'autre, des desserts 100% céto**.

Faciles à réaliser et à base des ingrédients stars de l'alimentation céto, les recettes proposées sont variées, ultrasimples et ultrarapides.

A retrouver dans *30 assiettes CÉTO*, les recettes gourmandes des toasts avocat-saumon, croquettes de courgettes farcies, muffins thon-olives ou encore du classique hachis parmentier. Le guide *30 desserts CÉTO* propose également 30 recettes aussi bluffantes les unes que les autres : mousse au chocolat et au gingembre, financiers aux framboises, café liégeois, cookies aux noix de pécan, etc.

Pas que des livres de recettes

Chaque livre rappelle les **principes et règles de l'alimentation céto**, et donne de précieux **conseils** pour effectuer la transition, se libérer de sa dépendance au sucre et créer sa liste de courses (avec pour la première fois, dans le guide *30 desserts céto*, **la liste des édulcorants céto-compatibles** !)

A propos des auteures



Corinne Dewandre est la fondatrice du site *La Vie en céto* qui accompagne des centaines de personnes dans la pratique du régime céto. Naturopathe, elle a adopté une alimentation céto depuis 10 ans.



Sophie Gironi, mère de famille hyperactive, anime le blog *Les Assiettes de Sophie* sur laquelle elle partage depuis de nombreuses années sa lutte contre l'obésité et son expérience de l'alimentation céto – elle a perdu 45 kg en réduisant les glucides.

30 assiettes CÉTO

Sophie Gironi

Parution 9 mai 2019

80 pages – Format 16 x 22 – 12.90 €

ISBN 978-2-36549-341-3

30 desserts CÉTO

Corinne Dewandre

Parution 9 mai 2019

88 pages – Format 16 x 22 – 12.90 €

ISBN 978-2-36549-343-7

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

06 98 86 48 21

presse@thierrysouccar.com