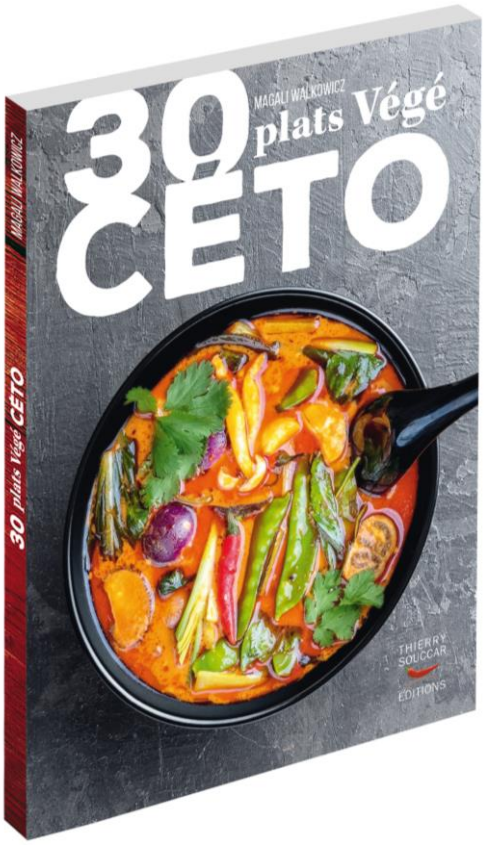
THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Communiqué de presse – Parution 6 février 2020

30 plats végé CÉTO

Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, spécialiste du régime cétogène.

« Une alimentation cétogène tout en restant végétarien, comment s'y prendre ? Par où commencer ? Les questions fusent… Certains doutent même que cela soit possible… C'est là que j'interviens. » Magali Walkowicz



Les bienfaits des régimes céto et végétarien associés

Les régimes cétogène et végétarien sont-ils compatibles ? Oui ! Et en voici la preuve. Pour la première fois, un guide montre comment associer **les deux régimes les plus populaires au monde.**

30 recettes originales et gourmandes pour tous les jours

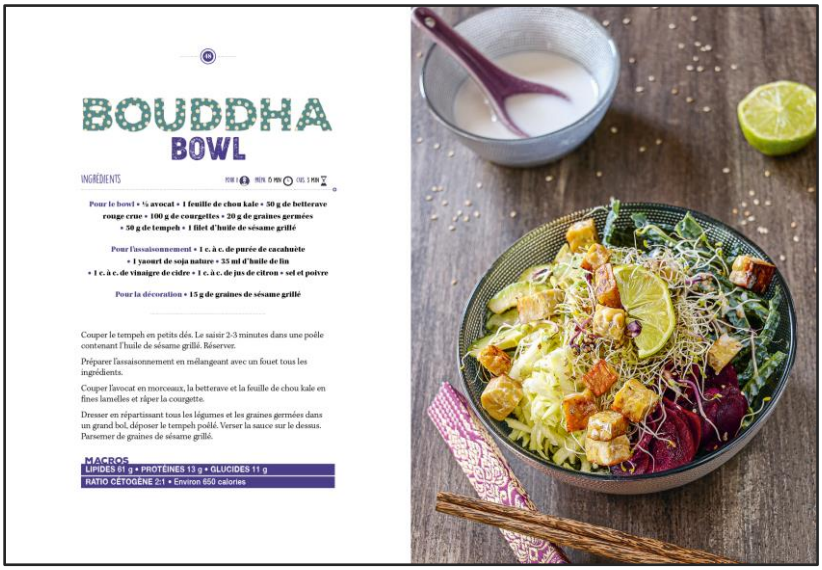
Buddha bowls, tajines et soufflés de potiron, currys et gratins, autant de recettes pour se régaler chaque jour. **Les 30 recettes** imaginées par Magali Walkowicz s'adressent aussi bien **aux végétariens et végétaliens qu'aux flexitariens.**

Diététicienne nutritionniste, Magali Walkowicz propose 30 recettes savoureuses et faciles à faire, sans viande ni poisson, mais avec les ingrédients stars de l'alimentation céto-végé : des graisses saines, des légumes (sans amidon), des noix, des épices, des fruits à faible teneur en glucides, des protéines végétales (soja, algues)…

Une alimentation végé-céto … pour qui ?

Pour les adeptes du régime cétogène qui, soucieux de préserver la planète et d'adopter des comportements éthiques, souhaitent verdir leur régime alimentaire.

Pour les flexitariens, végétariens et végétaliens qui souhaitent introduire même ponctuellement, de la variété dans leur alimentation ou qui veulent tirer profit des bénéfices du régime cétogène, notamment une plus grande satiété, moins de ballonnements après les repas et plus d'énergie.



« J'ai pensé chaque recette* de manière gourmande, car le plaisir de manger importe autant que les bienfaits santé. »

**Pour chacune des recettes sont indiquées les teneurs en protéines, glucides, lipides, calories et le ratio cétogène.*

Magali Walkowicz est diététicienne-nutritionniste et créatrice culinaire.
Elle est la spécialiste française des régimes cétogène et low-carb. Elle est l'auteure des best-sellers *P'tits déj' et goûters pauvres en sucres*, *Combattre le cancer avec le régime cétogène, Céto Cuisine, Le compteur de glucides*, *100 aliments céto à volonté* , *101 recettes pauvres en glucides*.

La collection « Mes recettes Céto »

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 cuisiner cétogène tous les jours !** Pauvre en glucides, le régime céto est prescrit dans l'épilepsie, le surpoids, le diabète. Il est utilisé à titre expérimental dans certains cancers et maladies neuro-dégénératives.

Contact Presse
Isabelle Lanaud
04 66 53 53 68
06 98 86 48 21
presse@thierrysouccar.com

30 plats végé céto
Magali Walkowicz
Parution 6 février 2020
88 pages – Format 16 x 22 – 12.90 €
ISBN 978-2-36549-389-5