

# L'essentiel du régime Seignalet



<b>Catégorie:</b>	Cuisine et vins
<b>Editeur:</b>	Prat Eds
<b>Date de parution:</b>	02/11/2017
<b>Auteur:</b>	Valérie Cupillard
<b>ISBN:</b>	2810421579

[L'essentiel du régime Seignalet.pdf](#)

[L'essentiel du régime Seignalet.epub](#)

Découvrez 60 recettes gourmandes pour cuisiner chaque jour avec plaisir et simplicité en appliquant les principes de l'alimentation Seignalet.

Ces recettes saines et gourmandes sont accompagnées de nombreux conseils pratiques, pour répondre à toutes vos questions : comment remplacer un petit déjeuner classique ? Quelle farine choisir pour ma pâte à tarte ? Comment remplacer la béchamel ou le beurre dans un gratin ? Que mettre dans mon bento pour déjeuner au bureau ? Comment faire un gâteau sans beurre ni farine de blé ? Quelle huile adopter pour mes cuissons douces ?... La diététique du Dr Seignalet favorise les aliments et modes de cuisson les mieux adaptés au corps humain.

Il préconise d'éviter les aliments mal digérés (laits animaux et céréales mutées) qui peuvent à terme provoquer des maladies et recommande le cru et les cuissons douces (à moins de 110°C). La méthode Seignalet est un ensemble de pratiques alimentaires très efficaces pour lutter contre plus de 90 maladies chroniques (arthrose, colite, diabète, Parkinson...). Au-delà des bienfaits sur la maladie, ceux qui pratiquent le régime Seignalet ressentent un regain d'énergie, moins de fatigue, plus de plaisir à manger, et retrouvent leur poids de forme dans 80 % des cas.