

# Le guide complet de l'alimentation sans gluten



<b>Date de parution:</b>	18/09/2013
<b>Editeur:</b>	Marabout
<b>Nombre de pages:</b>	320
<b>Catégorie:</b>	Cuisine et vins
<b>ISBN:</b>	2501087992
<b>Collection:</b>	Santé
<b>Auteur:</b>	Alexandra Anca

[Le guide complet de l'alimentation sans gluten.pdf](#)

[Le guide complet de l'alimentation sans gluten.epub](#)

La maladie coeliaque, ou intolérance au gluten, est un problème nutritionnel courant. Cette maladie unique a un traitement unique : un régime sans gluten à vie. Un tel régime n'est pas facile à entreprendre, car il est exigeant et comporte des défis qui sont souvent accablants. Il est toutefois essentiel au rétablissement et au renversement des dommages. La vie sans blé, seigle, orge et avoine ? C'est possible ! Sont présentés ici : plus d'une centaine de recettes ; les informations les plus récentes sur la maladie, ses causes et ses symptômes, des techniques de diagnostic et des stratégies pour bien commencer un régime sans gluten; un plan de régime de trente jours est proposé, permettant d'appriivoiser la vie sans gluten en mangeant sainement et avec appétit. Avec la collaboration de Theresa Santandrea-Cull.