



## La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes

*Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos*

**La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes** Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos

 [Télécharger La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode ...pdf](#)

 [Lire en ligne La chrononutrition, spécial Ramadan : La métho ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos**

---

212 pages

Extrait

C'est le repas sucré qui vient apaiser en urgence la faim, devenue de plus en plus intense au cours de votre jeûne bien respecté, mais ne confondez surtout pas ce premier repas, qui suit une journée d'efforts, avec le petit-déjeuner bien gras qu'on prend dans l'heure du lever. Pour calmer une faim féroce et la fatigue de la journée rien ne vaut le sucre, sous toutes ses formes, mais celui-ci ne la calmera que brièvement et peut surtout se manger sans fin. C'est pourquoi ce repas sera composé de fruits et dérivés sucrés ' et de gras végétaux.

° On mangera les gras végétaux de préférence en premier car leur pouvoir de satiété permettra de ne pas exagérer l'apport de sucre et de garder de l'appétit avant le deuxième repas, qui précède le coucher.

° Votre premier repas est conçu pour calmer également la soif et permettre en même temps à votre organisme d'éliminer les toxines dont il n'aura pas pu se débarrasser pendant la période déjeune en raison de l'absence d'apport en liquides. Il comportera donc une bonne quantité de boissons, mais également des fruits dont la forte teneur en sucre excitera votre soif et vous permettra d'éliminer les toxines accumulées dans la journée.

Il sera d'ailleurs excellent de consommer du thé, de préférence vert, ou du café, dont les vertus diurétiques vous aideront à mieux éliminer.

Je le répète, les gras végétaux se mangent en premier pour vous permettre d'apaiser rapidement votre faim sans calmer trop longtemps votre appétit.

Cependant, comme je vous l'ai expliqué précédemment, seuls les gras végétaux, les fruits et les sucres seront recommandés pour le goûter, ce qui exclut absolument les céréales, les gâteaux, les biscuits et les pâtisseries, réservés à l'Aïd, pour lequel j'ai demandé à mon épouse Guylène de préparer des plats de fête dont vous garderez un souvenir enchanté toute l'année (voir p. 185).

N'allez pas non plus au-delà de votre appétit réel, vous ne pourriez pas dîner correctement avant le coucher, ce qui vous empêcherait de faire votre bonne provision du gras utile pour le bon équilibre de votre organisme.

### Menu du premier repas Gras végétaux

- ° 30 g de chocolat noir, nature, aux fruits, aux amandes, etc.
- ou 1/2 petit bol chinois d'olives (noires, vertes, à la grecque)
- ou 1/2 petit bol chinois de graines (noix, noisettes, noix de cajou, cacahuètes, noix de pécan, pignons, noix du Brésil, et toutes graines oléagineuses...)
- ou 1 avocat nature, à la vinaigrette, au miel, à la confiture ou au sucre
- ou 2 cuillerées à soupe de beurre de cacahuètes

### Fruits et dérivés sucrés

- ° 1 petit bol chinois de fruits frais
- ou 1/2 petit bol chinois de fruits secs (abricots, figues...)
- ou 2 pommes cuites avec confiture, miel, sucre ou sirop d'érable
- ou 2 grands verres de jus de fruit naturel
- ou 1/2 petit bol chinois de confiture et 1/2 petit bol chinois de compote

- ou 1/2 petit bol chinois de crème de marron
- ou 2 ou 3 boules de sorbet aux fruits. Présentation de l'éditeur

Élaborée en 1986 par le Dr Alain Delabos et testée médicalement par l'équipe des scientifiques de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition), la chrono-nutrition permet de mincir sans se priver. Cette méthode révolutionnaire autorise à consommer tous les aliments interdits par les régimes classiques... mais au bon moment. Car chaque aliment est bénéfique s'il est consommé en fonction de l'horloge biologique du corps : ses principes essentiels peuvent alors parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, pris à un autre moment, s'oriente vers une voie de stockage. De plus, la chrono-nutrition permet de maîtriser l'hypercholestérolémie et les diabètes de surcharge.

Le jeûne du Ramadan, mal régulé, peut être à l'origine de nombreux problèmes de santé ou de surpoids. C'est pourquoi le Dr Alain Delabos propose ici une présentation simple de sa méthode appliquée aux règles du Ramadan, ainsi que de nombreuses recettes pour suivre le jeûne, tout en respectant les principes de la chrono-nutrition.

## PLUS DE 130 RECETTES ET UN MENU DE FÊTE POUR L'AÏD

Dr Alain DELABOS, médecin chrono-nutritionniste et morpho-nutritionniste, est l'auteur de Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition (1999, nouvelle éd. 2005), Mincir en beauté là où vous voulez grâce à la morpho-nutrition (2000), Le régime starter (2006).

Guylène DELABOS a écrit, avec son mari, 230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure (2000), La Cuisine saveur pour mincir en beauté (2002) et Mincir gourmand. 200 recettes spécial chrono-nutrition (2007).

Ghaleb BENCHEIKH est le président de la Conférence mondiale des religions pour la paix, responsable et animateur de l'émission de télévision diffusée sur France 2 le dimanche matin : «Connaissance de l'Islam». Biographie de l'auteur

Dr Alain Delabos, médecin chrono-nutritionniste et morpho-nutritionniste, est l'auteur de Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition (1999, nouvelle éd. 2005), Mincir en beauté là où vous voulez grâce à la morpho-nutrition (2000). Le régime starter (2006). Guylène Delabos a écrit, avec son mari, 230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure (2000). La Cuisine saveur pour mincir en beauté (2002) et Mincir gourmand. 200 recettes spécial chrono-nutrition (2007). Ghaleb Bencheikh est le président de la Conférence mondiale des religions pour la paix, responsable et animateur de l'émission de télévision diffusée sur France 2 le dimanche matin : " Connaissance de l'Islam ".

Download and Read Online La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos #8E9KGPV2IO5

Lire La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos pour ebook en ligneLa chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos à lire en ligne.Online La chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos ebook Téléchargement PDFLa chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos DocLa chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos MobipocketLa chrononutrition, spécial Ramadan : La méthode 130 recettes par Alain Delabos, Guylène Neveu-Delabos EPub

**8E9KGPV2IO58E9KGPV2IO58E9KGPV2IO5**