



## La mie du diététicien : Recettes en machine à pain



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# La mie du diététicien : Recettes en machine à pain

*Didier Rubio, Jean-Pierre Duval*

**La mie du diététicien : Recettes en machine à pain** Didier Rubio, Jean-Pierre Duval

 [Télécharger La mie du diététicien : Recettes en machine à p ...pdf](#)

 [Lire en ligne La mie du diététicien : Recettes en machine à ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne La mie du diététicien : Recettes en machine à pain Didier Rubio, Jean-Pierre Duval**

---

93 pages

Extrait

Le mot du diététicien

Le pain était la base de l'alimentation au début du siècle dernier (en 1900, on en mangeait 900g/jour/personne). Puis sa consommation a régulièrement diminué, passant de 250 g en 1960 (soit un peu plus d'une baguette) à 165 g/jour/personne au début des années 2000.

La composition du pain le plus courant a elle aussi évolué. Alors qu'on utilisait à l'origine une farine peu ou pas raffinée donnant des pains bis de couleur brune ou grise, depuis les années 50, on utilise des farines extrêmement raffinées, de type 55. On obtient ainsi du pain blanc ce qui, après guerre, est peut-être plus prestigieux, mais signifie aussi un pain très appauvri en fibres alimentaires et en micronutriments (vitamines et minéraux), car ces derniers sont surtout présents dans les écorces du blé que l'on enlève lors du raffinage.

Contrairement à une idée reçue, consommé en quantité adaptée à nos besoins, le pain ne fait pas grossir, c'est plutôt ce que l'on met dessus qui est responsable de la prise de poids ! En effet, l'apport calorique du pain n'est pas très élevé (255 kcal/100 g pour le pain blanc et 230 kcal/100 g pour le pain complet). Grâce à sa teneur en glucides (55 % d'amidon), il correspond parfaitement aux recommandations des nutritionnistes qui conseillent de consommer 55 % de l'apport énergétique sous forme de glucides (céréales, féculents, légumes et fruits).

Le pain est donc véritablement un aliment santé devant figurer à tous les repas. Il est de plus parfaitement adapté à la pratique sportive.

L'objectif de ce livre est de réhabiliter le pain comme aliment de base de nos repas, en vous proposant comme alternative de préparer vous-même votre pain avec une machine à pain (MAP). Vous découvrirez au fil des pages des recettes originales élaborées avec des ingrédients de choix.

Dans ces recettes, nous avons favorisé l'utilisation de farines de blé peu raffinées de type 150 ou 80 ainsi que de farines issues d'autres céréales. Outre le fait, comme nous l'avons vu, qu'elles sont plus riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires, elles vont produire des pains à index glycémique plus bas que le pain blanc, ce qui est préférable pour la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et du comportement alimentaire (grignotage, envies de produits sucrés). Présentation de l'éditeur

Le pain tient depuis ses origines une place prépondérante dans l'alimentation des hommes, il mérite donc une attention particulière. Avec un souci constant d'allier santé et plaisir, Didier Rubio, nutritionniste de l'équipe de France de rugby, a concocté toute une gamme de pains à confectionner en machine à pain, fournissant pour chaque recette des informations précises sur leurs bienfaits diététiques.

Une lecture saine, et des moments de plaisir en perspective avec la découverte et la dégustation de tous ces pains subtils et extraordinairement riches... sur le plan nutritionnel !

Dans la même collection, sur le pain :

- ° Ou pain à la baguette en machine à pain
- ° Pain 100 % bio en machine à pain
- ° 100 recettes à la machine à pain

Et aussi cinq autres ouvrages sur le même thème aux éditions Romain Pages.

Didier Rubio exerce sa profession de diététicien-nutritionniste du sport à l'hôpital dans un service de médecine du sport, et au sein d'un réseau de prise en charge de l'obésité pédiatrique (Répop Toulouse). Il est aussi en charge de sportifs de haut niveau au sein d'équipes nationales (telles l'équipe de France de rugby ou celle de canoë-kayak en ligne) ou individuellement, en préparation pour les Jeux olympiques. Son rôle est d'intéresser les sportifs (ou non !) à la diététique et la nutrition, afin d'améliorer leurs performances et leur qualité de vie. Il collabore aussi avec d'autres diététiciens dont il partage les objectifs, au sein de l'association Diététique Sport Santé.

Download and Read Online La mie du diététicien : Recettes en machine à pain Didier Rubio, Jean-Pierre Duval #QKESHABZDG0

Lire La mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval pour ebook en ligneLa mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval 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 mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval à lire en ligne.Online La mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval ebook Téléchargement PDFLa mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval DocLa mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval MobipocketLa mie du diététicien : Recettes en machine à pain par Didier Rubio, Jean-Pierre Duval EPub

**QKESHABZDG0QKESHABZDG0QKESHABZDG0**