

SOMMAIRE

Introduction	7
Première partie. IG et alimentation	9
Deuxième partie. IG et santé en pratique de Adolescents à Vieillesse : les bénéfices du régime IG	183
Troisième partie. IG minceur perte de poids garantie et pour toujours grâce au régime IG	311
Quatrième partie. IG cuisine astuces, conseils, cuissons et 200 recettes pour des repas 100 % IG bas	337
Annexes	583
Table des matières	629