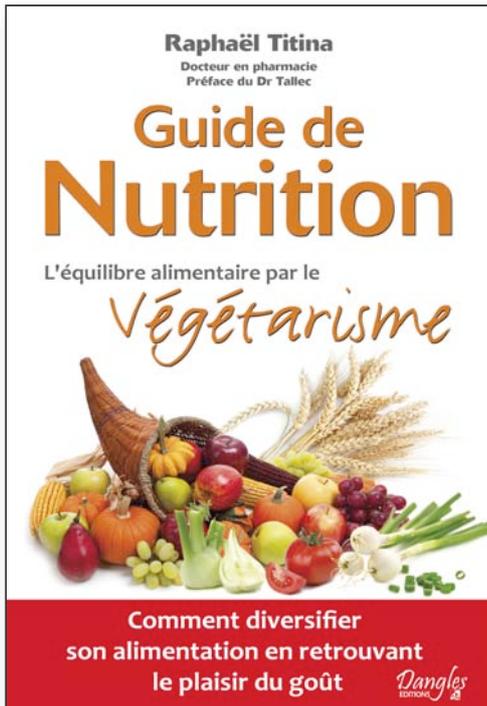


Dangles
DEPUIS 1928
EDITIONS



Raphaël TITINA

est docteur en pharmacie et expert en nutrition.

Après sa formation à la faculté de Pharmacie de Paris-Sud, il se spécialise dans le domaine de l'éducation sanitaire auprès de l'UER de Nutrition et Diététique. Sa rencontre avec les membres du Collège de Phyto-aromathérapie fondé par le Docteur Valnet va influencer fortement ses recherches. Il est actuellement formateur et conseiller pour un réseau de magasins bio.

Guide de nutrition L'équilibre alimentaire par le végétarisme

Raphaël Titina

Cet ouvrage à vocation pédagogique vous aidera à y voir clair parmi les approches alimentaires contradictoires, privilégiant une alimentation végétarienne fondée sur les préceptes de la science indienne de l'Ayurveda. Docteur en pharmacie devenu expert en nutrition, l'auteur restitue page après page ses convictions de végétarien qu'il développe régulièrement dans ses conférences et ses ateliers de cuisine. Cette pertinente association de la diététique occidentale et de la médecine ayurvédique donne au contenu de ce livre une valeur inédite au sujet du végétarisme, une référence. Nul doute que vous trouverez dans cette lecture les aliments qui vous conviennent, appropriés à votre tempérament personnel, propres à stimuler votre vitalité et à régénérer votre capital santé.

Table des matières :

Alimentation et culture

Partie 1 - Notion de base en nutrition : Les aliments renferment des nutriments - Les protéines - Les glucides ou hydrates de carbone - Les lipides - La qualité des aliments selon l'Ayurveda - Les compatibilités alimentaires

Partie 2 - Aliments de base dans la cuisine végétarienne : Les céréales - Les légumineuses - Les oléagineux - Les graines germées - Les produits maraîchers - Les fruits

Partie 3 - Aliments subsidiaires et conseils alimentaires : Les algues de mer - La spiruline - la levure de bière - Le pollen - Importance des antioxydants

Réf : 20884

Dimensions : 16 x 24

Editeur : Dangles

Nb pages : 376

25,00 €



PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL

LA BIBLE DE LA DIÉTÉTIQUE