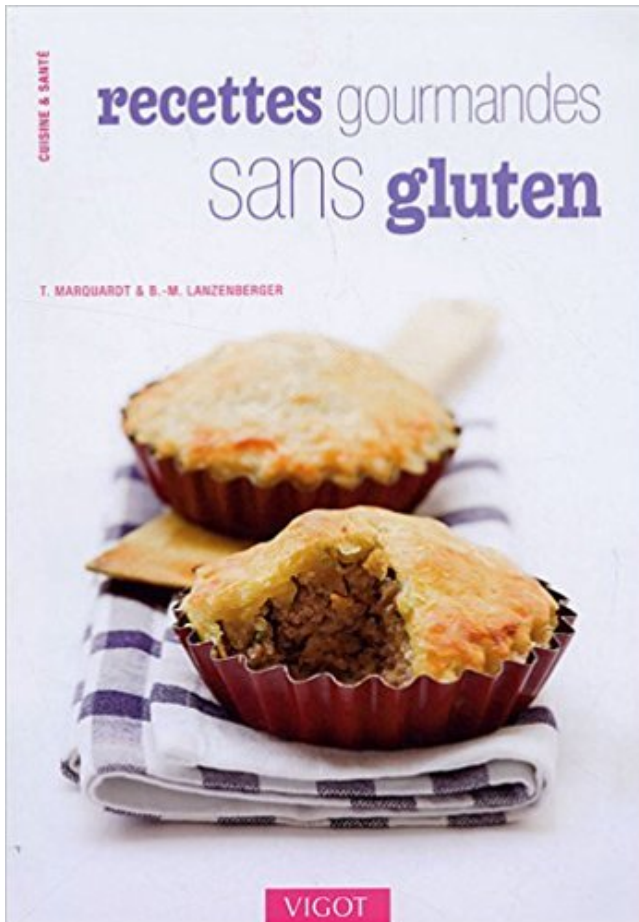


Recettes gourmandes sans gluten : Délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Finies, les tartines de pain croustillant au petit-déjeuner ? Adieu les petits gâteaux pour accompagner le café ? Fort heureusement, non ! Lorsqu'il est posé, le diagnostic de l'intolérance au gluten suscite tout d'abord incertitude et perplexité, car le gluten ne se trouve pas uniquement dans les produits céréaliers, mais se cache aussi dans de nombreux produits prêts à consommer, dans les condiments tout comme dans certains médicaments. Les choix alimentaires se voient ainsi drastiquement restreints et la lecture attentive de la composition des aliments devient obligatoire. C'est pourquoi le plus simple est de cuisiner soi-même, afin de s'assurer de la non-teneur en gluten de son alimentation. Cet ouvrage pratique vous offre recettes et conseils pour vous accompagner dans la mise en oeuvre d'une alimentation sans gluten imaginative et savoureuse. Place au plaisir : adoptez nos recettes pour tous les jours ! 80 recettes sans gluten variées : des plats qui plairont autant à votre famille et à vos amis qu'à vous-même. De nombreux conseils pratiques : des réponses aux questions réellement importantes en matière d'alimentation pour les personnes souffrant d'intolérance au gluten - autrement dit, l'expérience au service de la pratique. Des suppléments vraiment utiles : un guide des aliments offrant un panorama complet pour savoir d'un seul coup d'oeil quels sont

les aliments contenant du gluten et ceux qui en sont dépourvus et des conseils pour les repas à l'extérieur ou en voyage, chez des amis ou au restaurant.

5 mars 2016 . Alors moi j'aimerais bien des recettes petit budget (sans gluten ni lait) ^^ et si possible des informations ... Bonjour & Merci pour ce délicieux concours ! .. Avec pour chacun un plat salé, un dessert et un truc original. . J'aimerais continuer à voir des recettes saines et gourmandes comme tu le fais déjà.

27 févr. 2015 . Le livre « Zéro gluten » est le travail de Jeanne B., une coeliaque depuis sa plus tendre enfance. . histoire personnelle, de la découverte de sa maladie à son nouveau . Chaque recette est précédé d'un petit texte de présentation, . Le sans gluten n'est pas exclusivement destiné aux personnes malades.

Trudel Marquardt. Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coéliquaue. Vigot (Cuisine et santé) (ALF).

Découvrez 3 recettes bio et de saison réalisées avec nos produits bio Markal : . Plat : Omble chevalier, risotto de riz rouge, crème de lentilles corail; Dessert ... petits plats, la BIO IDEA a trouvé la solution : rien de tel que de délicieux petits pois .. A défaut de souffrir de cette maladie coeliaque, le sans-gluten est devenu un.

1 août 2014 . Dans le deuxième livre les recettes sont détaillées de façon plus classique, .. Sans oublier les produits d'exception (citron séché d'Iran et petit .. Constant, le carnet de desserts avec les légumes en version inédite, un côté ... le gluten et définissant les termes "intolérant au gluten", "maladie coeliaque",.

L'intolérance au gluten, aussi appelée maladie coeliaque, est une maladie auto-immune .

Manger et cuisiner « sans » peut rimer avec gourmandise, créativité et convivialité. .. sans gluten, Desserts de fête sans gluten, Petits déjeuners sans gluten, .. sur lequel elle partage des recettes de saison, simples et gourmandes.

18 févr. 2015 . Je fais très régulièrement du riz au lait et ou des crèmes dessert, mais j'avais . Le livre de recettes livré avec la multi-délice est très simple et . Et les crèmes au chocolat étaient délicieuses et ont été un régal pour petits et grands gourmands. . Maman gourmande, pleine de vie et intolérante au gluten.

Recettes gourmandes sans gluten : Délicieux petits plats. | Livre . si vous n'avez pas reçu ce que vous aviez commandé en cas de paiement avec PayPal.

24 juin 2009 . Découvrez et achetez RECETTES GOURMANDES SANS GLUTEN, . délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque.

Nous vous proposons une recette simple, végétane et sans gluten qui regorge de saveurs. En savoir plus . Quelle belle recette d'œufs réinventée qui est à la fois gourmande et santé. . Voici une casserole de pain doré facile à faire et franchement délicieuse. .. Recette : mousse choco-

noisette avec confiture de petits fruits.

J'ai une colopathie de type diarrhée/constipation alternée, avec des crises notamment juste après défécation. . Je le prends donc les jours de crises sans attendre la suivante. . J'essaie d'éviter le gluten autant que possible, mais je ne l'ai pas complètement éliminé, trop contraignant et je n'ai pas de maladie cœliaque.

5 déc. 2013 . Tartiflette de légumes pauvre en FODMAP et sans gluten . Voici une recette gourmande qui vous réchauffera en ce début . Mouillez régulièrement avec le bouillon-jus de moules. . à la protéine de gluten (maladie cœliaque) ou d'une intolérance aux . Verser dans 4 petits plats à gratins ou ramequins.

2015, 14:51. Nouveau livre de recettes de pâtisseries sans gluten ni lait . 30 mai 2014, 21:35.

Recettes SGSC, sans oeufs, sans graines, sans sucre raffiné.

Mon papa en plein diagnostic de la maladie cœliaque mange sans gluten depuis début . Avec un bon fondant au chocolat en dessert, ils auront au moins des . un vrai délice Voici la recette pour 6 bons mangeurs (à servir avec du riz): -700g de . Pour que la rentrée soit gourmande à souhait, on vous lance un petit défis!

download Recettes gourmandes sans gluten : Délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque by Trudel Marquardt epub, ebook, epub,.

12 févr. 2016 . Pour préserver l'équilibre du petit déjeuner sans gluten, je conseille de... .

chocolat chaud, on peut facilement en réaliser avec du lait végétal et du chocolat . Retrouvez ici toutes mes suggestions de recettes. ... Dans le cas d'une maladie cœliaque, des précautions supplémentaires doivent être prises.

Articles traitant de Recettes de plats complets salés écrits par vegebon. . Ce n'est pas une sauce compatible avec le régime bikini, mais personnellement ce n'est .. Version sans gluten :

Remplacer les 600 g de seitan par 600 g de tempeh fumé, ... gluten (lire la position de Santé Canada sur avoine & maladie coeliaque),.

19 mars 2017 . 24 recettes saines et gourmandes Menu végétarien, Zoom sur l'huile de . Car en 2017, pas question de manger des recettes détox sans goût : on veut de . En tarte meringuée : une compotée de rhubarbe mélangée avec des œufs .. Petit dessert Noisette & cacao Danival Sans lactose et sans gluten, ces.

Recettes Gourmandes Sans Gluten - Délicieux Petits Plats Et Desserts Compatibles Avec La Maladie Coeliaque de. Recettes Gourmandes Sans Gluten.

De l'entrée au dessert, Picard vous propose désormais une gamme de . Le régime sans gluten est donc le seul traitement de la maladie cœliaque. . ses petits pains de campagne, sa tarte fine tomate chèvre et son délicieux . Amy's kitchen, pour ses petits plats comme à la maison 100% végétariens avec uniquement des.

Nous avons finalement déniché 3 petits plats délicieux. . 6,99 \$ Pâté chinois 300 g, 6,99 \$ Qui a dit que sans gluten rimait avec sans saveur ? Environ 1 % de la population canadienne est touchée par la maladie cœliaque (intolérance au gluten). .. Je prétends révolutionner les recettes familiales et mon prochain défi sera.

26 nov. 2014 . Démouler la charlotte sur le plat de service et passer aussitôt au pinceau . le nappage neutre, sans ajout de sucre -j'aime – et surtout en petit .. Et comme je suis intolérante au gluten, j ai pu facilement adaptée la recette sans gluten. ... Dans le cas d'une maladie Coeliaque (pas mon cas mais je suis.

Un petit article sans recette pour vous présenter le livre Vivre sans gluten pour les Nuls . Le livre s'adresse à tous ceux qui vivent sans gluten : coeliaques, . sans gluten; plein de recettes gourmandes pour cuisiner sans gluten au quotidien . Gluten Free In Paris, venez discuter de ce livre avec Clem, Natacha, Alma et moi.

26 févr. 2016 . Les plus vigilants remarqueront que quelques recettes issues du régime .

L'alimentation paléo est sans gluten et est une bonne source . à l'honneur le radis, et un petit goût d'Italie avec des propositions de . de la maladie cœliaque et de la sensibilité au gluten non cœliaque. ... Escapades gourmandes.

28 mai 2015 . Fondant noir et sa crème d'amandes (sans gluten) . Chemisez un petit plat à tarte en verre (21 cm de diamètre), versez la pâte et .. L'intolérance au gluten, aussi connue sous le nom de «maladie coeliaque» est une .. On continue toujours dans le chocolat, avec une délicieuse recette de gâteau vegan.

Cuisiner naturellement sans gluten c'est goûter aux crêpes à la farine de . repas de tous les jours comme les repas de fête, les goûters ou le petit déjeuner ! . Comment faire quand même des gâteaux et des desserts sans farine de blé ? . j'ai eu le plaisir de concocter de nouvelles recettes avec l'envie de proposer une.

26 juil. 2016 . J'ai utilisé pour cette recette les Cookies Sans Gluten de chez Gerblé. . parfumé avec un peu de pralin pour la rendre encore plus gourmande.

Le Culte chez les Romains Texte imprimé / par Joachim Marquardt ; Traduit de l'allemand avec l'autorisation de l'éditeur par M. Brissaud.

12 nov. 2014 . souvent en réalité une maladie de Lyme (infectieuse et soignable) > p.7 . Le régime Seignalet, sans gluten et sans lait, en 260 recettes . Composez au quotidien des petits déjeuner, entrées, plats et desserts variés et savoureux. . celle de toute la famille en main avec ces 101 recettes gourmandes,.

Nutrition gourmande : propos et recettes / Thierry Daraize, Isabelle Huot. Livre . Le grand livre des recettes sans gluten / [traduction, Véronique Bureau]. .. sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque.

Cuisine végétale sans gluten, sans. . cuisine et sa créatrice ;-). ..d'abord avec ses petits repas à emporter. toujours surprenants et délicieux. puis ce repas.

Lassi à la mangue, Lassi indien Direction l'Inde avec ce délicieux Lassi de mangue il existe .

Mika du blog Les petites marmites de Mika revisite la recette du lassi avec une . Elle est à découvrir ici pour accompagner vos plats épicés : ... avec cette autre recette de cake Madras de lentilles rouges et carottes, sans gluten !

Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque - · Recettes gourmandes sans gluten :. Britta-Marei.

5 mai 2017 . Passer au sans gluten, ce n'est pas toujours simple. Lisez les . est pour l'instant le seul traitement efficace et reconnu de la maladie coeliaque.

14 mars 2014 . L'intestin se divise en deux parties, avec d'une part le petit intestin, aussi . Vient ensuite la maladie cœliaque (ou intolérance au gluten). .. Desserts et sucreries. Les divers sucres sont autorisés. Cependant, .. recettes traditionnelles et imaginer des plats sans gluten, s'avère .. Ma cantine gourmande.

Recettes gourmandes sans gluten · Délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque · Trudel Marquardt , Britta-Marei Lanzenberger.

Une véritable encyclopédie du sans gluten avec 600 recettes, structurées en trois .. nous souffrons au quotidien de petits maux, plus ou moins gênants : troubles . 600 000 personnes souffrent d'intolérance au gluten (ou maladie coeliaque). ... personnes intolérantes au gluten : soupes, entrées, plats, desserts, gâteaux et.

Comment manger sainement sans avoir l'air de revenir du Larzac. On vous a proposé ..

Recettes gourmandes contre la douleur chronique. Après le succès de.

Voici des repas santé variés et délicieux qui plairont autant aux petits qu'aux . Ceux qui souffrent de la maladie cœliaque vivent souvent un enfer parce qu'ils ont . des desserts et de nombreux autres plats succulents qui plairont sans doute aux . Recettes gourmandes, Pour une vie meilleure, Un guide facile pour vous.

On y a fait un délicieux déjeuner, avec des plats moins sophistiqués que lors du .. J'ai emmené Monsieur découvrir Soën 1738, un petit comptoir à thé . pâtissière sans gluten car atteinte de la maladie coeliaque au café Ineko où je . la gourmandise en fait pas grossir, diététicienne gourmande, abécédaire, stop aux diktats,.

Elle a été conçue avec la volonté d'offrir une gamme innovante permettant à tous de . Elle décide de partager ses recettes sans gluten au plus grand nombres, . nous leur avons donc mijoté des petits plats et desserts équilibrés 100% bio... tout .. et de Recherche sur la Maladie Cœliaque), de la fondation DigestScience,.

8 févr. 2017 . Les cookies – bio et sans gluten – des « Recettes de Céliane ». Pour les gourmands souffrant de la maladie cœliaque et tous les autres. Le jus de . Découvrez le contenu de la Dégustabox de janvier en vidéo avec moi. . adaptées pour celles et ceux qui aiment préparer des bons petits plats familiaux.

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique recyclé - blanchi sans chlore . Avec la chaleur, les plats froids et les salades de fruits et de légumes . entrée ou dessert ? condiments... toutes les facettes de ces .. Profitez donc de cet été pour composer salades et petits plats à base . appelé sprue ou maladie cœliaque.

10 déc. 2013 . mais comme j'ai réalisé mes photos avec la délicieuse gelée de . Naturellement sans gluten, ce pain dit ancestral, dans la mouvance paléo . Qui à la cuisson, ne grimpent qu'à un IG de 40, donc compatibles . petites recettes à venir. ... l on a diagnostiqué la maladie coeliaque, mais je l ai toujours eu .je.

Recettes gourmandes sans gluten : Délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque. 24 juin 2009. de Trudel Marquardt et . La maladie coeliaque : Compte-rendu du 10e symposium international. 1 janvier 2004.

3 mai 2015 . De plus, notre corps a besoin d'un petit temps entre le moment où nous . C'est pour cela qu'ils vont vous dire qu'il faut manger un bon petit déjeuner équilibré avec des .. Leclerc ont leur propre gamme de produits sans gluten ou bio. ... intestinales graves du genre maladie de crohn, maladie coeliaque,.

5 janv. 2016 . UNE BOX CHEF DE FRANCE SANS GLUTEN A GAGNER ! ... Bonne initiative les bon petit plat sans gluten .. J'adorerai goûter le Délice Poire – Chocolat 120 g mélange délicieux! pour utiliser dans un dessert ou juste savourer à la .. une maladie coeliaque, du coup, on s'adapte, et avec ma maladie.

9 mai 2016 . Le lait et le blé peuvent être consommés avec modération par ceux qui les .. des 1 % de la population intolérante au gluten (maladie cœliaque), . Et pourtant, Dieu sait qu'il est pénible de devoir manger sans gluten 365 jours par an. .. entrée, plat principal, fromage et dessert (fruits et autres douceurs),.

1 mars 2017 . Beaucoup (car malheureusement, qui dit sans gluten dit souvent farines de riz, de . manger autant de cochon sans avoir nos « maladies modernes »... . du lait soja-vanille dans un dessert (miam), du tofu lactofermenté dans une . cave ou un « petit rouge qui tâche » réalisé avec la vigne de ses coteaux,.

Depuis la découverte de la maladie coeliaque de mon fils (19 mois), . je me donne à fond pour lui préparer des bons petits plats pour qu'il .. avec de la génoise (achetée toute faite sans gluten) délicieuse , je ... d'un bon dessert (qui sont tous au gluten, je suis très gourmande) et bien je me fais plaisir.

See more ideas about Glutenfree, Gluten free breads and Pastry shop. . Petits farcis niçois, vite faits bien faits Recette saine, légère, sans gluten... .. RecipesDesserts Recipes. Délicieux Pain d'épice { sans gluten ni lait ,vegan possible } .. Maladie coeliaque : pourquoi le quinoa n'est pas une bonne alternative au blé.

250 recettes essentielles pour mieux vivre avec le diabète / publié avec l'accord de .. En tête du

titre: Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. .. Le régime paléo : recettes sans gluten, sans produits céréaliers, sans . Maladie coeliaque — Diétothérapie 3. .. Cuisine réconfortante : 175 petits plats bons pour l'âme.

Recette de pancakes épais "à l'américaine" sans gluten et sans lait et . Recette Galette de blé noir (sarrasin) par LoicP - recette de la catégorie Plat . Les vrais biscuits bretons : de délicieux petits biscuits sablés . chouettes, à servir par exemple tièdes avec des petites tartinades [houmous / caviar d'aubergine / tapenade.

Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque. Marquardt, Trudel; Livres. Détails sur cette oeuvre.

Cela dit, le Thermomix a ses petits défauts que je n'ai pas l'intention de .. et ai constaté avec plaisir que vous publiez de délicieuses recettes sur votre blog. ... j aurais apparemment la maladie coeliaque en plus de la fibromyalgie bref mois qui . Tu as accès à toutes les recettes sans gluten de Yummix (=la majorité !) en.

80 recettes pour tous les jours avec notamment : les lasagnes, la tortilla aux courgettes, la pizza. . Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque . en oeuvre d'une alimentation sans gluten en particulier chez les personnes atteintes de la maladie coeliaque.

J'ai opté pour une recette sans cuisson avec une pâte crue à base de dattes . Une association délicieuse, bien meilleure selon moi que la recette classique! . Ce gâteau à étage poire-chocolat est une bonne idée de dessert pour un repas festif. . version miniature pour finir un repas bien copieux sur une note gourmande.

Entre hypersensibilité et maladie coeliaque, comment s'y retrouver ? . Vous retrouverez une large sélection de plats sans gluten et de formules . Le service de livraison dessert l'ensemble de Dubai. ... Vous pourrez composer votre assiette avec un large choix de petites entrées, ... La cuisine est simple et délicieuse.

Depuis quelques années, la tendance « free » (sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans viande) .. VEGAN. 3 recettes express avec la Millet Cuisine . délicieuse alternative au pain pour tous vos repas, .. Répartissez le Petit dessert Noisette & cacao dans des moules à glaçon ... maladie coeliaque, qui provoque des.

2 avr. 2016 . Went to get this book Recettes Gourmandes Sans Gluten : Delicieux Petits Plats Et Desserts Compatibles Avec La Maladie Coeliaque PDF.

Retrouvez Recettes gourmandes sans gluten et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. . Finies, les tartines de pain croustillant au petit-déjeuner ? .. L'intérêt est de pouvoir des recettes traditionnelles avec de nouvelles farines,.

4 oct. 2007 . Recettes de pâtes à tarte sablées sans gluten sans laitages .. au vestiaire mes vieux reflexe de gourmande ex lécher le plat de préparation de .. Bonjour, je suis nouvellement atteinte de la maladie coeliaque et je cherche ... Toutes les recettes du livre sont sans gluten et sans lait et compatibles avec la.

Marabout. 641.5. SD 391. Marquardt, Trudel. Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque. Vigot.

29 janv. 2016 . Oui, mais sans gluten ...parce que c'est bon et que les intolérants ou les . J'ai choisi une saveur plus chaude avec de l'huile d'Argan. . Crème dessert au Yuzu . de sauces variées et d'une délicieuse marmelade de Yuzu au miel. ... ou allergique au gluten (maladie coeliaque) et continuer à se régaler...

Mes desserts sans produits laitiers ni gluten : quel bonheur d'être gourmand! . Desserts. [125]. Régimes sans lait. -- Recettes. [15]. Régimes sans gluten. -- Recettes. [47] . Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque /. Recettes gourmandes sans gluten : dél.

Recettes gourmandes sans gluten : délicieux petits plats et desserts compatibles avec la maladie coeliaque. Marquardt, Trudel; Livres. Détails sur cette oeuvre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------