



je mange méditerranéen au quotidien

By Avril, Guy

THIERRY SOUCCAR, 2017. Paperback. Condition: NEUF. Le Dr Guy Avril a recueilli 120 recettes auprès de " vrais " Crétois lors d'un séjour prolongé en Grèce. Des recettes traditionnelles qui respectent les grands principes du fameux régime méditerranéen dont les bénéfices pour la santé ne cessent d'être confirmés par la science. Que vous habitiez Roubaix, Lausanne ou Montréal, voici de quoi vous régaler au quotidien, rester mince, bien vieillir et protéger toute la famille contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, la maladie d'Alzheimer, le diabète. Salade de chou rouge au gingembre, filets de rougets aux artichauts, tourte aux épinards et à la féta, côtelettes d'agneau au fenouil. ces recettes vont enchanter votre quotidien. En plus, elles sont très simples à réaliser, même quand on n'a pas l'habitude de cuisiner, et nécessitent peu d'ingrédients, non seulement peu coûteux mais aussi très faciles à trouver. - Nombre de page(s) : 156 - Poids : 386g - Genre : Alimentation, Diététique, Régimes.

DOWNLOAD



READ ONLINE
[9.29 MB]

Reviews

I actually started looking over this publication. It really is rally interesting throgh studying period. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- Dana Hintz

Good electronic book and valuable one. It really is basic but unexpected situations in the 50 percent in the pdf. You wont really feel monotony at at any moment of your time (that's what catalogues are for concerning when you ask me).

-- Elisa Reinger