



## 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.



READ ONLINE  
[ 1.36 MB ]

### Reviews

*This is basically the best publication i have got read through right up until now. Sure, it really is perform, still an amazing and interesting literature. Your life span will probably be convert once you full reading this article ebook.*

-- **Dr. Irma Welch**

*This book can be worthy of a read, and much better than other. It usually fails to charge a lot of I realized this publication from my dad and i encouraged this pdf to understand.*

-- **Prof. Flo Cruickshank DDS**