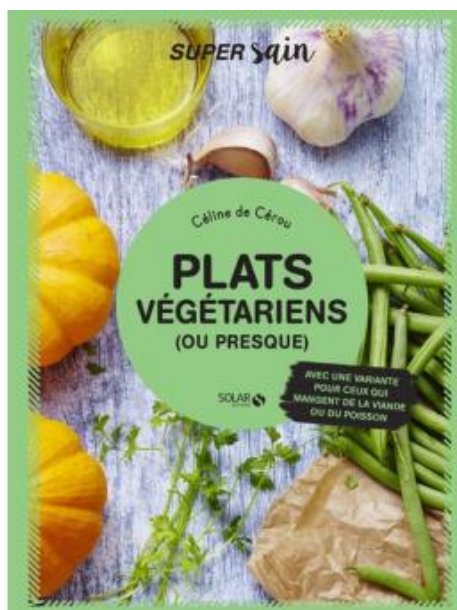


Plats végétariens (ou presque) - super sain



Date de parution:	07/09/2017
Editeur:	Solar
Nombre de pages:	152
Catégorie:	Santé
ISBN:	2263152261
Collection:	Super facile
Auteur:	Céline De Cerou

[Plats végétariens \(ou presque\) - super sain.pdf](#)

[Plats végétariens \(ou presque\) - super sain.epub](#)

Voici le livre pour réconcilier tendance végétarienne et envie de viande (ou de poisson) dans une même famille. Découvrez comment avoir une alimentation riche et variée grâce à : 4 des recettes végétariennes, simples et accessibles, colorées et joyeuses, proposant à chaque fois une variante avec de la viande ou du poisson des plats adaptés à toutes les situations : plats rapides, tout légers, super réconfortants ou à emporter 4 des focus sur les bienfaits des ingrédients utilisés dans les recettes 4 une foire aux questions pour tout comprendre à l'alimentation flexitarienne... Manger végétarien (ou presque), c'est super sain !