

Vegan PDF

Marie Laforêt



Ceci est juste un extrait du livre de Vegan. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Marie Laforêt
ISBN-10: 9782842213664
Langue: Français
Taille du fichier: 2203 KB

LA DESCRIPTION

Une somme très complète sur la cuisine végétalienne (sans aucun produits animaux): la participation d'un médecin spécialiste de la nutrition, plus de 500 recettes très illustrées...- Un chapitre rédigé par le docteur Jérôme Bernard Pellet, expose les grandes lignes de l'équilibre nutritionnel végétalien : où trouver protéines, calcium, vitamine B12... les erreurs à éviter, les publics à risques...- Plus qu'un simple recueil de recettes l'ouvrage propose des informations sur les ingrédients phares de la cuisine vegan (noix, graines de lin, pois chiches, avocat...) et insiste sur les savoir-faire nouveaux à acquérir : fabriquer des fromages végétaux, des crèmes ou des laits vegan...- Au total plus de 500 recettes pour toutes les situations, du barbecue au réveillon, avec un point fort sur les desserts spécifiques (mousse au chocolat sans oeufs, "cheese" cake vegan...)

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Un Monde Vegan, pour les Animaux, les Etres Humains et la Planete

Recettes cuites végétariennes /vegan; Traitements & Cosmétiques « maison ...

Vegan freestyle est un blog de cuisine et de lifestyle vegan créé en 2015 : recettes, articles engagés, astuces sur le mode de vie vegan.

VEGAN

[Lire la suite...](#)