

100 recettes pour alléger nos classiques PDF

Jean-Michel Cohen



Ceci est juste un extrait du livre de 100 recettes pour alléger nos classiques. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Jean-Michel Cohen

ISBN-10: 9782081236080

Langue: Français

Taille du fichier: 3158 KB

LA DESCRIPTION

Faites-vous plaisir sans vous priver ! Les recettes traditionnelles sont souvent riches en calories et ne correspondent plus à nos dépenses énergétiques. Pour se régaler sans se priver, le Dr Jean-Michel Cohen nous propose 100 recettes classiques en version allégée afin de les intégrer à un régime minceur ou de stabiliser son poids. Classées en fonction de leur apport calorique, ces recettes sont enrichies de conseils nutritionnels pour alléger tel ou tel aliment. Retrouvons le plaisir de bien manger.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Fnac : 100 recettes pour alléger nos classiques, Jean-Michel Cohen, Flammarion". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les livres. Achetez neuf ou d ...

Critiques (2), citations, extraits de 100 recettes pour alléger nos classiques de Jean-Michel Cohen. Livre de Jean-Michel Cohen se proposant de revisiter nos ...

Recette extraite de « 100 recettes pour alléger nos classiques» du Dr Cohen, éditions Flammarion. Pour savoir si le régime fractionné vous convient, ...

100 RECETTES POUR ALLÉGER NOS CLASSIQUES

[Lire la suite...](#)