

## Antioxydants PDF

Retion Alexandra



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



Auteur: Retion Alexandra  
ISBN-10: 9782016268919  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1954 KB

## LA DESCRIPTION

70 recettes pour cuisiner sain au quotidien des préparations de base Des conseils et Informations d'une diététicienne Des recettes destinées à tous ceux qui souhaitent favoriser au quotidien une protection saine et naturelle de leur organisme. Un concentré de saveurs et de bienfaits pour se donner un bon coup de boost ! Alexandra Retion, diététicienne et créatrice culinaire, vous fait partager ses conseils nutritionnels et ses meilleures recettes antioxydantes. Découvrez 70 idées de plats et de boissons gourmands et sains pour tous les moments de la journée. Granola maison, Poulet grillé au gingembre et miso, Marinade de dorade et ratatouille, Mélimélo de patate douce, Soupe froide de carottes au cumin, Sauté de crevettes au chou kale, Lait de coco aux fruits rouges, Jus fortifiant...

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Grâce à leurs composés actifs, les antioxydants permettent de lutter contre les radicaux libres. Véritable capital santé, ils aideraient nos cellules à vieillir ...

Les antioxydants : qu'est-ce que c'est ? Nous avons tous entendu parler des antioxydants et de leurs bienfaits, vantés par de nombreuses marques pour vendre leurs ...

Depuis ces dernières années on nous parle beaucoup des aliments riches en antioxydants et on ne cesse de vanter leurs bienfaits sur notre santé... Il serait très ...

## ANTIOXYDANTS

[Lire la suite...](#)