

Mots clés: telecharger 100 recettes pour mincir à petit prix pdf, 100 recettes pour mincir à petit prix mobi, 100 recettes pour mincir à petit prix epub gratuitement, 100 recettes pour mincir à petit prix torrent, 100 recettes pour mincir à petit prix lire en ligne.

100 recettes pour mincir à petit prix PDF

Jean-Michel Cohen



Ceci est juste un extrait du livre de 100 recettes pour mincir à petit prix. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Jean-Michel Cohen
ISBN-10: 9782081253407
Langue: Français
Taille du fichier: 4311 KB

LA DESCRIPTION

Les conseils du Dr Cohen Plus de 100 recettes savoureuses et économiques. 10 conseils pour mincir à petit prix ! Organisez-vous. Faites les courses après un repas ; évitez ainsi les achats d'impulsion. Préparez vos menus pour la semaine, tenez-vous en à votre liste. Suivez les saisons ! Achetez les fruits et légumes de saison : moins cher, plus savoureux. Profitez des promotions : cuisinez en gros, congelez. Mettez-vous aux fourneaux. Le " fait-maison " est toujours moins cher que le " tout-prêt ". Produits frais, en conserve, surgelée... variez ! Leurs apports nutritionnels sont quasi identiques à condition de les choisir au naturel et non cuisinés, vérifiez bien la liste des ingrédients. Pensez aux protéines végétales Sur un des deux repas principaux de la journée, l'association d'une céréale et d'un légume sec permet de remplacer une portion de viande, poisson ou oeufs en vous garantissant un apport en protéines suffisant et de bonne qualité.... Lire la suite Surveillez les quantités ! Achetez et cuisinez les justes quantités d'aliments. Optez pour les basiques ! L'eau, la seule boisson indispensable. L'eau du robinet est 100 fois moins chère que l'eau en bouteille et bien contrôlée en France. Laissez les produits lights de côté ! Chers et peu goûteux ; privilégiez le meilleur en quantité limitée. Et découvrez les 100 délicieuses recettes du docteur Cohen !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Retrouvez Mincir à petit prix et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion ... 100 recettes pour mincir sans avoir faim

Les conseils du Dr Cohen Plus de 100 recettes savoureuses et économiques. 10 conseils pour mincir à petit prix ! Organisez-vous. Faites les courses après un repas ...

Plus de 100 recettes savoureuses et économiques. 10 conseils pour mincir à petit prix ! Organisez-vous. Faites les courses après un repas ; évitez ainsi les ...

100 RECETTES POUR MINCIR À PETIT PRIX

[Lire la suite...](#)