

## Vegan PDF

Esmeralda, Alice



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



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Esmeralda, Alice  
ISBN-10: 9782412038864  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2613 KB

## LA DESCRIPTION

Découvrez l'univers gourmand, frais et inspirant d'Alice Esmeralda !Après avoir travaillé dans l'industrie agro-alimentaire, Alice est devenue progressivement vegan et livre sur son blog et sa chaîne YouTube ses conseils pour une vie plus verte et plus éthique.Mon expérience, mes recettes préférées et toutes mes astuces pour le quotidien.Elle partage ici son expérience, ses recettes préférées et toutes ses astuces pour le quotidien afin de s'initier au véganisme, sans renoncer au plaisir ni à la gourmandise !Au programme :- Le véganisme : ce que c'est, pourquoi et comment s'y mettre facilement ?- Des alternatives aux produits d'origine animale, dans l'alimentation, l'habillement et les cosmétiques.- Les informations indispensables sur la nutrition, pour équilibrer ses repas et éviter les carences.- 80 recettes vegans faciles et gourmandes pour toutes les occasions :... Lire la suitePetits déjeuners, apéritifs, salades, soupes, plats, desserts et même " faux-mages " !- Un challenge " 21 jours vegan " avec des menus sur 3 semaines pour tenter l'aventure en douceur.Un livre inspirant et motivant qui vous accompagnera au quotidien !

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

EVE est un organisme de contrôle français spécialiste de la conformité végane. Le label EVE VEGAN, délivré par EVE, est un label privé déposé qui atteste du ...

L'alimentation vegan est bénéfique pour les animaux, la santé et l'environnement : informez-vous et lancez-vous grâce à Vegan Pratique !

Un Monde Vegan, votre spécialiste en ligne où vous trouverez tous les meilleurs produits pour vegans, végétariens et végétaliens : viandes, fromages, desserts ...

[Lire la suite...](#)