

Le défi végane 21 jours PDF

Desaulniers, Elise



Ceci est juste un extrait du livre de Le défi végane 21 jours. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Desaulniers, Elise
ISBN-10: 9782842215156
Langue: Français
Taille du fichier: 3152 KB

LA DESCRIPTION

Un petit guide pour effectuer une transition vers la cuisine végétale et des habitudes alimentaires plus saines :- Les arguments qui appuient une transition vers un mode d'alimentation vegan (environnement, santé, empathie envers les animaux).- Des réponses aux questions le plus souvent posées : quelle quantité de calcium par jour lorsque l'on est enceinte ? les poissons ressentent-ils de la douleur ?- Des recettes familiales et des menus équilibrés pour réussir avec gourmandise ces 21 jours de transition.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez avec moi un nouveau défi : le défi végane 21 jours.

Qu'est ce qu'être Vegan ? Et pourquoi le devenir ? Comment s'y prendre, concrètement au quotidien ? Ce livre offre, à travers le cheminement personnel de l'auteure ...

Alors voilà, je me suis lancée dans une aventure bien particulière cette semaine et ce, pour 21 jours consécutifs. Il y a quelques années déjà que j'entends ...

LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS

[Lire la suite...](#)