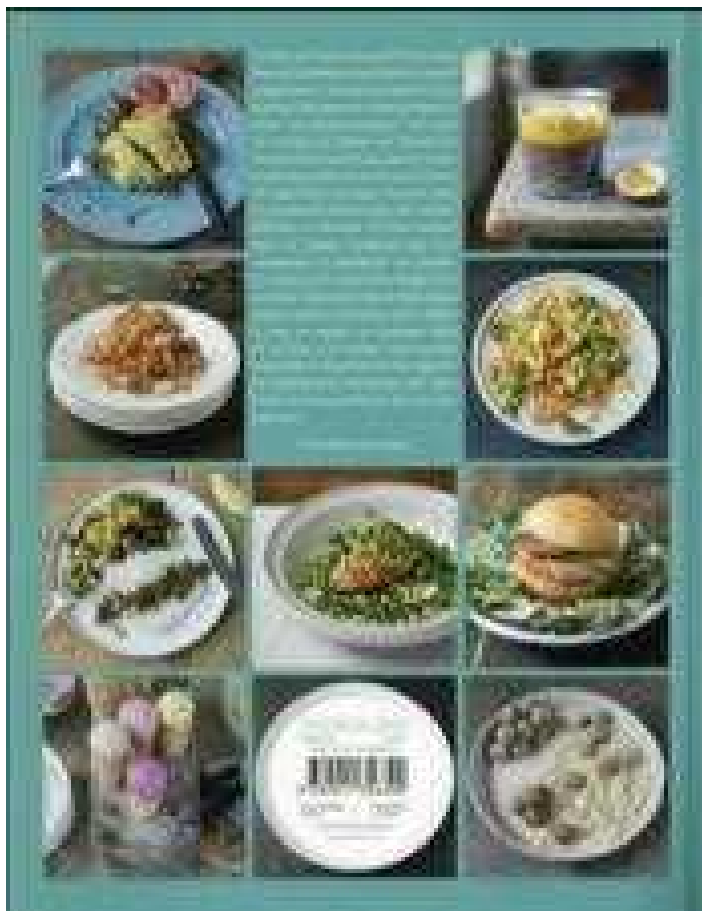


Super food PDF

Jamie Oliver



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



DOWNLOAD PDF

Auteur: Jamie Oliver
ISBN-10: 9782011356390
Langue: Français
Taille du fichier: 3005 KB

LA DESCRIPTION

Découvrez 100 recettes choisies par le célèbre chef britannique Jamie Oliver. De l'entrée au dessert, il réunit une centaine de recettes saines et de saison, végétariennes ou non et une mine de conseils pour préparer un repas équilibré, choisir les aliments du placard bio, préférer les ustensiles pour cuisiner sain... Véritable tour du monde culinaire, il y en a pour tous les goûts. A chaque recette son apport en calories afin de créer un équilibre nutritif, sujet cher à l'auteur.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Move over, blueberries and salmon. Give yourself a health boost with this list of lesser-known superfoods.

Imagine a superfood -- not a drug -- powerful enough to help you lower your cholesterol, reduce your risk of heart disease and cancer, and, for an added bonus, put ...

Super Food N° 5 du 14 septembre 2018 92 recettes saines de saison

SUPER FOOD

[Lire la suite...](#)