



Petit livre de - Recettes classiques allégées

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Petit livre de - Recettes classiques allégées

Catherine POGGI

Petit livre de - Recettes classiques allégées Catherine POGGI

 [Télécharger Petit livre de - Recettes classiques allégées ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Recettes classiques allégées ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petit livre de - Recettes classiques allégées Catherine POGGI

160 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Vivre bien, c'est aussi manger bien. Je parle de manger bien dans le sens où il ne faut pas manger n'importe quoi, mais manger quand même en se faisant plaisir. Maîtriser son poids et respecter sa santé (tension artérielle, coeur, cholestérol, diabète, transit intestinal...), c'est une forme de respect envers soi-même. Se faire plaisir sans se nuire : voilà précisément l'objet de ce livre.

Allons-y !

Galettes de pommes de terre persillées, chou rouge fondant aux pommes, pain d'épices : peut-être vous rappelez-vous ces subtils arômes qui habitaient la cuisine de votre grand-maman ? Autant de saveurs qui vous transportent affectueusement dans notre chaleureuse et conviviale tradition française.

Trop caloriques ? trop lourds ? trop compliqués ? trop ceci ? trop cela ?

Stop ! Voilà encore des idées reçues infondées. Présentation de l'éditeur

On en a rêvé, Catherine Poggi l'a fait : retrouver le goût des recettes classiques, les calories en moins.

En maîtrisant les apports en graisses saturées et en sucre rapide de vos recettes, vous pourrez profiter des recettes classiques tout en conservant la ligne et en respectant votre santé. Moins de calories ? Certes, mais l'équilibre compte aussi. Profitez des conseils pour composer des menus diététiquement harmonieux entre vos besoins et votre assiette. Gratin dauphinois, blanquette de veau, escalope de veau façon cordon bleu, roulé de jambon, quiche lorraine, mousse au chocolat...

Le leitmotiv de ce livre ? Se faire plaisir, sans se nuire !

Biographie de l'auteur

Catherine Poggi est diététicienne-nutritionniste. Elle est notamment l'auteur de *La Table des calories pour les Nuls*.

Download and Read Online Petit livre de - Recettes classiques allégées Catherine POGGI

#JM WVAPX004G

Lire Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI pour ebook en ligne
Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI à lire en ligne.
Online Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI ebook
Téléchargement PDF
Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI Doc
Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI Mobipocket
Petit livre de - Recettes classiques allégées par Catherine POGGI Epub

JMWVAPX004GJMWVAPX004GJMWVAPX004G