



Je choisis les protéines végétales !

Dr Lylian Le Goff

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je choisis les protéines végétales ! Dr Lylian Le Goff

 [Download Je choisis les protéines végétales ! ...pdf](#)

 [Read Online Je choisis les protéines végétales ! ...pdf](#)

Je choisis les protéines végétales !

Dr Lylian Le Goff

Je choisis les protéines végétales ! Dr Lylian Le Goff

Téléchargez et lisez en ligne Je choisis les protéines végétales ! Dr Lylian Le Goff

224 pages

Présentation de l'éditeur

Un guide pratique des protéines vertes au quotidien.

Dans "Ceci n'est pas un régime" et "Ceci n'est pas un régime : les 100 recettes", le Docteur Lylian Le Goff avait réappris à des milliers de personnes à rééquilibrer leur alimentation pour en finir avec les régimes. Ce livre en est la suite, à une époque où le grand public est conscient de l'importance d'adopter une nouvelle alimentation, moins carnée, voire végétarienne.

Mais la mise en pratique n'est pas toujours aisée, si on veut éviter les carences en protéines : on sait que les lentilles sont riches en protéines, ou le blé, mais savez-vous utiliser... l'amarante ? Le sarrasin ? Les fèves ? L'épeautre ? Les plantes sauvages riches en protéines ? Et tant d'autres... Ce livre va apporter toutes les réponses nécessaires à ceux qui souhaitent donc passer à ce nouvel équilibre alimentaire. Le premier livre vraiment pratique, informé et plein de bon sens pour changer d'alimentation et passer aux protéines végétales.

Passer aux protéines végétales, oui mais pourquoi ? Un rappel de ce qu'est l'équilibre alimentaire et de la place qu'y trouvent les protéines végétales. Oui, mais lesquelles ? Une présentation pratique des protéines végétales : qui sont-elles ? Comment les reconnaître ? Comment les utiliser ? Oui, mais comment ? Le matériel, les ingrédients de base, les modes de cuisson, les préparations de base, des menus détaillés. Oui, mais quoi ? Une bible de la cuisine familiale facile et quotidienne, pour vraiment réinventer son alimentation sans perdre ses repères gourmands.

Biographie de l'auteur

Lylian Legoff est médecin environnementaliste.

Download and Read Online Je choisis les protéines végétales ! Dr Lylian Le Goff #HXYLMDTRC9W

Lire Je choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff pour ebook en ligneJe choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff 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 Je choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff à lire en ligne.Online Je choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff ebook Téléchargement PDFJe choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff DocJe choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff MobipocketJe choisis les protéines végétales ! par Dr Lylian Le Goff EPub

HXYLMDTRC9WHXYLMDTRC9WHXYLMDTRC9W