



Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes

Philippe CHAVANNE

Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes Philippe CHAVANNE

 [Télécharger Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit Livre de - Le régime crétois : le guide ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes Philippe CHAVANNE

160 pages

Présentation de l'éditeur

Une cuisine 100 % savoureuses et 100 % santé

Scientifiquement reconnu pour sa capacité à diminuer les risques cardio-vasculaires, le régime crétois repose sur cinq grands principes :

- une consommation régulière d'huile d'olive, de noix et d'amandes et de salades sauvages (comme le pourpier), aliments riches en bons acides gras (monoinsaturés ou oméga 3) ;
- une faible consommation de viande ;
- une forte consommation de fruits, de légumes (y compris de légumes secs) et de céréales ;
- une consommation raisonnable et modérée de (bon !) vin rouge ;
- un apport calorique quotidien raisonnable, en rapport avec la dépense physique

70 recettes pour entretenir sa forme et sa longévité

Aubergines farcies, sardines marinées à l'huile d'olive, soupe aux légumes rouges, moules à la feta, filets de dorade à la tapenade, riz aux épinards, pâtes aux légumes frais, pois chiches aux graines, melons garnis glacés... **plus de 70 recettes pour retrouver tonus, vitalité et équilibre !**

Biographie de l'auteur

Philippe Chavanne est journaliste spécialisé dans la gastronomie et le tourisme. Il est l'auteur de nombreux livres de cuisine chez First, dont *Le Petit Livre des assiettes gourmandes* (plus de 35 000 exemplaires vendus).

Download and Read Online Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes Philippe CHAVANNE
#NM7TFAZH3YD

Lire Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE pour ebook en ligne
Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE 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 - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE à lire en ligne.
Online Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE ebook Téléchargement PDF
Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE Doc
Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE Mobipocket
Petit Livre de - Le régime crétois : le guide + 70 recettes par Philippe CHAVANNE EPub

NM7TFAZH3YDNM7TFAZH3YDNM7TFAZH3YD