Yuka

Le guide de l'alimentation saine

MARABOUT

Yuka

Le guide de l'alimentation saine

Ce livre concentre de façon pédagogique et accessible tous les fondamentaux pour se tourner vers une alimentation saine. Dans ce livre, vous allez découvrir :

L'assiette idéale des 4 repas quotidiens — Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner : la répartition optimale des aliments au cours de la journée est expliquée de façon simple et visuelle.

Tous les conseils pour bien choisir ses aliments — Pain, chocolat, huile, œufs, poisson, légumineuses… Tous les critères importants à prendre en compte dans le choix des aliments sont détaillés.

36 recettes gourmandes et saines — Les recettes sont adaptées à chacune des saisons de l'année. Faciles et rapides à réaliser, elles intègrent tous les conseils présentés dans le livre.

Ce livre souhaite contribuer au retour à une alimentation plus simple et plus naturelle, qui participe largement à la prévention de nombreuses pathologies modernes.

Vous le verrez, mieux manger pour être en meilleure santé est vraiment à la portée de tous !

22,90€
prix TTC France

Illustrations de Tom Chegaray

41 5606 7
ISBN : 978-2-501-14060-7
9 782501 140607
marabout.com