

Livre

Auteur(s) : Chioca, Marie (Auteur) ;Mercier-Fichaux, Brigitte (1952-...) (Auteur)

Titre(s) : [La]cuisine de la minceur durable : avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé / Marie Chioca et Brigitte Mercier-Fichaux.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2015.

Collection(s) : (Conseils d'expert, ISSN 2110-1663) (Alimentation-santé).

Autres : 1 vol. (223 p.) . illustrations en couleur . 25 x 17 cm

Résumé : 90 recettes diététiques, dont 14 petits déjeuners salés ou sucrés, 34 déjeuners, 16 dîners et 27 goûters ou desserts, pour retrouver un poids de forme associé au plaisir de manger. ©Electre 2021.

Notes : Bibliogr. Index. - Tout public.

Sujet(s) : Régimes pauvres en calories ** Recettes



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Vie pratique	641.56 CHI	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux