

Livre

Auteur(s) : Menthéour, Erwann (Auteur) ;Renault, Stéphane (Collaborateur) ;Dovergne, Christophe (Collaborateur) ;Czerw, Guillaume (Photographe) ;Dupuis-Gaulier, Sophie (Maquettiste)
Titre(s) : L'alimentation fitnext d'Erwann Menthéour : petit manuel de survie alimentaire dans la jungle industrielle : 100 recettes pour rester en forme / avec la collaboration de Stéphane Renault ; recettes de Chef Christophe ; photographies des recettes Guillaume Czerw ; stylisme des recettes Sophie Dupuis-Gaulier.
Editeur(s) : Paris : Solar, 2015.
Autres : 1 vol. (348 p.) . illustrations en couleur . 21 x 19 cm
Résumé : L'auteur va à l'encontre de quinze idées reçues sur l'alimentation (sans gluten, bienfaits du jeûne, OGM...) et propose des conseils et des recettes pour allier la santé et le plaisir de bien manger. Un vrai guide pratique dédié au local, à la saison, à la commodité et au plaisir avant tout.
Notes : Index.
Sujet(s) : Diététique ** Guides pratiques et mémentos ;Alimentation ** Guides pratiques et mémentos ;Cuisine



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 MEN	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
