

Livre

**Auteur(s)** : Dufour, Anne (1971-...) (Auteur) ;Garnier, Carole (Auteur) ;Lagatta, Ava (Préfacier, etc.) ;Sacreste, Nathalie (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne / Anne Dufour et Carole Garnier ; préfaces de Ava Lagatta et de Nathalie Sacreste.

**Editeur(s)** : Paris : Leduc.s éditions, 2018.

**Collection(s)** : (Santé) (Bible) (Guide pratique).

**Autres** : 1 vol. (573 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 19 cm

**Résumé** : Cet ouvrage apporte des réponses à toutes les questions concernant le végétarisme, le flexitarisme, le réductarisme ou le véganisme, propose dix programmes pour aboutir à une alimentation sans viande, présente les meilleurs aliments pour se soigner et propose 150 recettes et des menus incluant des astuces pour préparer une cuisine équilibrée, gourmande et saine. Electre 2018.

**Notes** : Index. - Tout public.

**Sujet(s)** : Végétarisme ;Cuisine végétarienne ;Cuisine végétalienne



#### Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.56 DUF	Prêt normal	Sorti	Ploufragan