

Livre

Auteur(s) : Geoffray, Thibault (Auteur) ;Breuil, Fabien (Photographe) ;Fauda-Rôle, Sabrina (Décorateur)

Titre(s) : Mes recettes healthy : bim ! : prends-toi en main avec mes recettes fitfightforever / Thibault Geoffray ; photographies de Fabien Breuil ; stylisme de Sabrina Fauda-Rôle.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2018.

Autres : 1 vol. (176 p.) . illustrations en couleur . 25 x 19 cm

Résumé : 80 recettes simples et diététiques, certaines sans gluten ni lactose, rapides à préparer, à consommer le matin au petit-déjeuner, en dehors des entraînements, après celui-ci ou en collation : pancakes sucrés à la patate douce, croustillant de saumon, flan bacon et poireaux ou encore brownie fondant. Avec des conseils pour un mode de vie sain et des exercices physiques.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Cuisine ;Diététique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641 563 GEO	Prêt normal	Disponible	Langueux