

Livre

Auteur(s) : Lebrun, Delphine (Auteur) ;Jumeaucourt, Emmanuelle (1977-...) (Auteur) ;Dumont, Sophie (1984-...) (Photographe)

Titre(s) : On mange quoi pour vivre 100 ans ? : toutes les bonnes habitudes pour vivre longtemps et en forme / Delphine Lebrun, Emmanuelle Jumeaucourt ; photographies de Sophie Dumont.

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2021.

Collection(s) : (C'est décidé, je m'y mets).

Autres : 1 vol. (143 p.) . illustrations en couleur . 27 x 20 cm

Résumé : 45 recettes inspirées des cuisines des zones bleues, les régions totalisant le plus grand nombre de centenaires au monde, avec des fruits et des légumes de saison, des légumineuses et des céréales complètes, du poisson, peu de viande et des bonnes graisses.

©Electre 2022.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Longévité ;Diététique ;Cuisine

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782035987471,0-6391624&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641 56 LEB	Prêt normal	Disponible	Langueux