

Livre

Auteur(s) : Philippon, Bérengère (Auteur) ;Dumont, Sophie (1984-...) (Photographe) ;Lebrun, Delphine (Décorateur)

Titre(s) : Je réussis ma detox sucre : 80 recettes faciles et rapides / Bérengère Philippon ; photographies Sophie Dumont ; stylisme Delphine Lebrun.

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2021.

Autres : 1 vol. (143 p.) . illustrations en couleur . 26 x 20 cm

Résumé : La créatrice du compte Instagram @Osucre_et_igbas propose 80 recettes à IG (indice glycémique) bas à base d'aliments complets et peu transformés. Elles sont précédées d'explications, de témoignages ou d'astuces pour bien comprendre ce qu'est l'alimentation à IG bas.

Notes : Index. - Tout public.

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



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	641.5 PHI	Prêt normal	Disponible	Tréguen
Le salon	Vie pratique	641.56 PHI	Prêt normal	Réservé	Saint-Brieuc - Malraux