

Livre

Auteur(s) : Badariotti, Fabien (Auteur) ;Lebrun, Léa (Auteur)

;Demange, Sébastien (Préfacier, etc.)

Titre(s) : La meilleure façon de manger végétal : la bible de l'alimentation végétalienne et végétarienne / Fabien Badariotti, Léa Lebrun ; préface Dr Sébastien Demange.

Editeur(s) : Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2022.

Autres : 1 vol. (424 p.) . illustrations en couleur . 24 x 17 cm

Résumé : Des conseils pour composer des repas végétariens équilibrés en planifiant des menus sur plusieurs jours, avec des repères nutritionnels, des informations sur les aliments à privilégier selon les saisons ainsi que sur leur fréquence idéale de consommation, des indications pour les choisir et les préparer ou sur la taille des portions. ©Electre 2022.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Cuisine végétarienne ;Cuisine végétalienne

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782365495516,0-8289598&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	641.5 LEB	Prêt normal	Disponible	Tréguieux