Mes recettes healthy

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mes recettes healthy [Texte imprimé] : BAM ! 80 recettes fitfightforever pour te transformer . #2

Auteur(s) : Geoffray, Thibault

Autre(s) responsabilité(s) : Breuil, Fabien (Illustrateur)

Publication : Vanves : Marabout, DL 2020

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (175 p.) : ill. en coul. ; 25 cm

ISBN : 978-2-501-15455-0

EAN : 9782501154550

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Mincir grâce aux 80 nouvelles recettes de Thibault Geoffray, le coach sportif n°1 d'Instagram ! Des recettes toujours aussi simples, rapides et délicieuses et toutes les clés pour transformer sa silhouette tout en prenant soin de sa santé !Toasts de patate douce et œuf poché, mini burgers thon courgette, bowl veggie quinoa, douceurs glacées au peanut butter ou smoothie purple… Le secret de ses recettes ? Ultra faciles, peu d'ingrédients (seulement les meilleurs) avec une place toujours essentielle donnée aux fruits et légumes !Grâce à ce nouveau livre de Thibault Geoffray, commencez ou continuez votre prise en main tout en vous régalant sans jamais vous priver !

Sujet - Nom commun : Régimes amaigrissants -- Recettes