

## **Être végétarien**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Être végétarien [Texte imprimé] / Suzanne Havala Hobbs, Alcyone Wemaëre

Auteur(s) : Hobbs, Suzanne Havala

Autre(s) auteur(s) : Wemaëre, Alcyone

Editeur, producteur : Paris : First éditions, DL 2015  
(impr. en Italie)

Description matérielle : 1 vol. (XVIII-383 p.) : ill. ; 23 cm

Collection : Pour les nuls

ISBN : 978-2-7540-6483-5

EAN : 9782754064835

Appartient à la collection : Pour les nuls (Paris) 1248-4601 2015

Autre variante du titre : [Être végétarien pour les nuls.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.262 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Vous êtes déjà végétarien ou vous souhaitez le devenir ? Vous désirez en savoir davantage sur ce mode de vie qui vous attire ? Cet ouvrage vous racontera l'histoire du végétarisme, sa philosophie, ses différentes formes, les bonnes raisons de sauter le pas. Une fois la décision prise, comment s'y prendre ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Réinventer ses repères à la maison, au restaurant et chez des amis. Cet ouvrage vous montrera ensuite que végétarisme et gourmandise ne sont pas incompatibles en vous dévoilant comment faire ses courses, comment bien choisir ses ingrédients, les astuces pour remplacer la viande, et bien sûr comment cuisiner et se faire plaisir. Enfin, être végétarien, ce n'est pas seulement un mode d'alimentation, c'est un mode de vie. Le livre vous donnera les clés pour vivre une grossesse végétarienne, élever un enfant végétarien, être sportif et végétarien, comment être végétarien tout au long de sa vie.

Sujet - Nom commun : Végétarisme  
Cuisine végétarienne

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782754064835.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782754064835.jpg