

VOL - Yuka, le guide de l'alimentation saine

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : VOL - Yuka, le guide de l'alimentation saine [Texte imprimé] / Julie Chapon & Anthony Berthou ; illustrations, Tom Chegaray

Auteur(s) : Chapon, Julie (1988-....)

Autre(s) auteur(s) : Berthou, Anthony (1980-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Chegaray, Tom (Illustrateur)

Publication : Vanves : Marabout, DL 2020

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (253 p.) : ill. en coul. ; 26 cm

ISBN : 978-2-501-14060-7

EAN : 9782501140607

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.2 23

Résumé ou extrait : Le guide de référence pour manger mieux avec YukaCe livre concentre de façon pédagogique et accessible tous les fondamentaux pour se tourner vers une alimentation saine.Dans ce livre, vous allez découvrir :L'assiette idéale des 4 repas quotidiens : Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner : la répartition optimale des aliments au cours de la journée est expliquée de façon simple et visuelle.Tous les conseils pour bien choisir ses aliments : Pain, chocolat, huile, oeufs, poisson, légumineuses,... Tous les critères importants à prendre en compte dans le choix des aliments sont détaillés.36 recettes gourmandes et saines : Les recettes sont adaptées à chacune des saisons de l'année. Faciles et rapides à réaliser, elles intègrent tous les conseils présentés dans le livre.Ce livre souhaite contribuer au retour à une alimentation plus simple et plus naturelle, qui est sans aucun doute le remède à de nombreuses pathologies modernes. Vous le verrez, mieux manger pour être en meilleure santé est vraiment à la portée de tous !

Sujet - Nom commun : Diététique
Cuisine