

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 régaland sans jamais vous priver !

Sujet - Nom commun : Régimes amaigrissants -- Recettes