

Livre

Auteur(s) : Retion, Alexandra (Auteur) ;Turckheim, Stéphanie de (Auteur) ;Cino, Emanuela (Illustrateur)
Titre(s) : Régime crétois [Texte imprimé] / Alexandra Retion et Stéphanie de Turckheim ; photographies, Emanuela Cino ; stylisme, Mélanie Martin.
Editeur(s) : impr. en Espagne). ; Vanves : Hachette cuisine, DL 2018.
Collection(s) : (Manger mieux pour vivre mieux).
Résumé : 70 RECETTES POUR MIEUX S'ALIMENTERUN ACCOMPAGNEMENT PRATIQUE PAR UN DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTEDes recettes savoureuses et des conseils spécialisés pour adopter le régime crétois. Répandu dans le bassin méditerranéen, particulièrement en Crète, ce régime est reconnu à travers le monde pour favoriser le maintien en bonne santé et la longévité. En plus de réduire efficacement le risque cardiovasculaire, le régime crétois améliore la qualité de vie grâce à sa richesse en antioxydants. Les fiches techniques de cet ouvrage vous apporteront toutes les clés pour transformer vos habitudes alimentaires. Suivez les recettes proposées et composez des repas équilibrés et gourmands : Faisselle de brebis et miel de thym aux noix, Toasts de dakos à l'avocat et à la feta, Salade grecque, Calamars grillés, Brochettes d'agneau, Gratin de légumes, Moussaka végétarienne, Feuilles de vigne farcies au riz, Salade d'oranges à l'huile d'olive, Tisanes&hellip.
Sujet(s) : Acides gras insaturés dans l'alimentation humaine Régimes alimentaires ** Recettes



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.56 RET	Prêt normal	En rayon		