

Livre

Auteur(s) : Le Goff, Lylian (Auteur) ;Aubert, Claude (1936-...) (Auteur)
Titre(s) : Protéines, priorité au végétal [Texte imprimé] : préserver sa santé, protéger la planète / Dr Lylian Le Goff et Claude Aubert.
Editeur(s) : Mens : Terre vivante, DL 2021 (14-Condé-sur-Noireau : Impr. Corlet). ; Mens : Terre vivante, DL 2021. ; 14-Condé-sur-Noireau : Impr. Corlet.
Collection(s) : (Conseils d'expert).
Résumé : Il est aujourd'hui essentiel de réduire notre consommation de viande, afin de protéger notre environnement et notre santé. Il est toutefois nécessaire de trouver des alternatives concrètes pour remplacer ces protéines animales, afin de garder un bon équilibre nutritionnel et de préserver le plaisir gustatif. C'est ce que nous proposent Claude Aubert et Lylian Le Goff avec la redécouverte des protéines végétales (céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, etc.), à travers des explications très détaillées et 200 recettes saines, variées et savoureuses.
Notes : Index.
Sujet(s) : Protéines végétales Cuisine végétarienne



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	641.56 LEG	Prêt normal	Sorti	24/06/2023	