

Maître-jardinier par le Docteur P. Bouché  
François Bouché  
Bientôt disponible  
de la collection Les Bons



LES  
BONS  
COURS

EYROLLES

## Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être

*Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel*

**Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être** Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

 [Télécharger Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - B ...pdf](#)

 [Lire en ligne Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel**

---

196 pages

Présentation de l'éditeur

Vous surveillez votre cholestérol et privilégiez les aliments riches en fibres ? Vous faites un régime ? Vos enfants sont en pleine croissance ? Cet ouvrage vous aide à choisir et à cuisiner les légumes qui vous conviennent en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille. Pour chaque légume et légumineuse, retrouvez de façon claire et pratique : ses bienfaits santé et sa saisonnalité, un tableau répertoriant ses valeurs caloriques et nutritionnelles, des recettes faciles et savoureuses. Votre guide de poche indispensable pour une alimentation équilibrée et variée ! Biographie de l'auteur

Patricia Bargis a longtemps collaboré au magazine Médecines douces. Dix années de recherches auprès des plus grands spécialistes lui ont été nécessaires pour rassembler, valider et organiser avec passion les informations contenues dans ce livre. Le docteur Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue-nutritionniste, est attachée à l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris.

Download and Read Online Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel #HBK32R95XWZ

Lire Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel pour ebook en ligneLégumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel à lire en ligne.Online Légumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel ebook Téléchargement PDFLégumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel DocLégumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel MobipocketLégumes et légumineuses : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel EPub

**HBK32R95XWZHBK32R95XWZHBK32R95XWZ**