



Mes petites recettes magiques soupes détox

Sophie Ortega

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques soupes détox Sophie Ortega

 [Telecharger Mes petites recettes magiques soupes détox ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes petites recettes magiques soupes détox ...pdf](#)

Mes petites recettes magiques soupes détox

Sophie Ortega

Mes petites recettes magiques soupes détox Sophie Ortega

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques soupes détox Sophie Ortega

192 pages

Présentation de l'éditeur

Manger 5 fruits et légumes par jour tout en nettoyant son organisme ? Facile avec les soupes détox !

Rassasiantes et appétissantes, les soupes sont l'atout indispensable des programmes minceur et des cures saisonnières. Automne, hiver, printemps, été : la nature vous permet de varier à l'infini vos préparations en piochant parmi les fruits et légumes de saison.

Découvrez dans ce livre :

- Les bonnes raisons de se mettre à la soupe, et les meilleurs aliments à utiliser : courgette, oignon, poivron mais aussi konjac, cresson ou algues !
- Velouté de châtaignes et pétales de bacon grillé, crème de poivrons rouges au mascarpone, gaspacho d'asperge et de cresson, soupe fraîche de melon..., vous aurez l'embarras du choix pour confectionner des soupes en guise d'entrées, de repas complets, et même de desserts !
- 100 recettes de soupes détox que vous pourrez tester selon vos envies et vos préférences : sans cholestérol, sans gluten, sans lactose et végétarienne.

À vos fourneaux ! Biographie de l'auteur

Le Dr Sophie Ortega est docteur en médecine, diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, spécialisée en nutrition, et diplômée de l'université Paris VII en diététique et nutrition clinique et thérapeutique.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques soupes détox Sophie Ortega #H349JREMW6X

Lire Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega 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 Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega Doc Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega Mobipocket Mes petites recettes magiques soupes détox par Sophie Ortega EPub
H349JREMW6XH349JREMW6XH349JREMW6X