

200 menus équilibrés en solo

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**


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

200 menus équilibrés en solo

Véronique LIEGEOIS

200 menus équilibrés en solo Véronique LIEGEOIS

 [Télécharger 200 menus équilibrés en solo ...pdf](#)

 [Lire en ligne 200 menus équilibrés en solo ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 200 menus équilibrés en solo Véronique LIEGEOIS

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Célibataires, divorcé(e)s, veufs, curés de campagnes, solitaires invétérés, misanthropes, seul(e)s momentanément ou ponctuellement, nous sommes très nombreux à partager nos repas avec... nous-mêmes. Dans ces conditions, il n'est pas toujours facile de trouver le temps l'envie et l'énergie de nous concocter des menus gourmands et équilibrés, et le chaos alimentaire est vite arrivé : succession de plateaux TV, plats industriels et junk food ne font pas bon ménage avec notre équilibre.

C'est pour prouver que bien cuisiner pour une personne n'est une mission impossible que Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste, a écrit ce livre de cuisine saine et gourmande avec :

- Des conseils pour bien faire nos courses, évaluer nos besoins et choisir nos produits chaque semaine.
- 200 recettes de l'entrée au dessert.
- 200 suggestions de menus pour composer nos repas.
- Pour chaque recette : une variante et une astuce solo.

Alors prenons soin de nous et offrons-nous chaque jour de nouveaux petits plaisirs gourmands et équilibrés pour faire du repas en solo une véritable fête.

Présentation de l'éditeur

Célibataires, divorcé(e)s, veufs, curés de campagnes, solitaires invétérés, misanthropes, seul(e)s momentanément ou ponctuellement, nous sommes très nombreux à partager nos repas avec... nous-mêmes. Dans ces conditions, il n'est pas toujours facile de trouver le temps l'envie et l'énergie de nous concocter des menus gourmands et équilibrés, et le chaos alimentaire est vite arrivé : succession de plateaux TV, plats industriels et junk food ne font pas bon ménage avec notre équilibre.

C'est pour prouver que bien cuisiner pour une personne n'est une mission impossible que Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste, a écrit ce livre de cuisine saine et gourmande avec :

- Des conseils pour bien faire nos courses, évaluer nos besoins et choisir nos produits chaque semaine.
- 200 recettes de l'entrée au dessert.
- 200 suggestions de menus pour composer nos repas.
- Pour chaque recette : une variante et une astuce solo.

Alors prenons soin de nous et offrons-nous chaque jour de nouveaux petits plaisirs gourmands et équilibrés pour faire du repas en solo une véritable fête.

Biographie de l'auteur

Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste, tient la rubrique Cuisine dans le magazine *Prima* et intervient régulièrement dans *Elle à table*. Diététicienne reconnue (elle exerce depuis plus de vingt ans) elle a signé des émissions sur la chaîne *Cuisine TV*. Elle a déjà écrit de nombreux ouvrages de cuisine et

notamment chez Solar, a signé, dans la même collection, *200 menus équilibrés à 2 €*, un best-seller recommandé par Jean-Pierre Coffe.

Download and Read Online 200 menus équilibrés en solo Véronique LIEGEOIS #R9OQB2VZPIN

Lire 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS pour ebook en ligne 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS 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 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS à lire en ligne. Online 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS ebook Téléchargement PDF 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS Doc 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS Mobipocket 200 menus équilibrés en solo par Véronique LIEGEOIS EPub

R9OQB2VZPINR9OQB2VZPINR9OQB2VZPIN