

RACHEL FRÉLIF

# Les aliments **brûle-graisse**

Les **50** aliments  
"anti-calories"  
pour mincir tout en mangeant



## Les aliments brûle-graisse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les aliments brûle-graisse

*Rachel Frely*

**Les aliments brûle-graisse** Rachel Frely

 [Télécharger Les aliments brûle-graisse ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les aliments brûle-graisse ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les aliments brûle-graisse Rachel Frely

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Pour perdre plus facilement du poids, les aliments brûleurs de graisse ne sont pas négligeables. Ils forcent l'organisme à consommer plus de calories pour les assimiler qu'ils ne lui en apportent. 50 aliments classés par ordre alphabétique au sein de 3 grandes parties : 1 : Les fruits brûle-graisse. On y trouve des : anti-cellulite (ananas, papaye), brûleurs de sucre et de graisse (citron et autres agrumes), énergétiques et diurétiques (framboise, raisin), coupe-faim (fruits secs, pomme). 2 : Les légumes brûle-graisse. On y trouve des : Légumes minceur (artichaut, céleri), absorbeurs de graisses (aubergine), riches en actifs brûle-graisses (épinards, chou, poivron, piment), énergétiques sans grossir (patate douce, légumineuses), rassasiants (riz complet), super détox (radis noir, raifort). 3 : Les autres aliments brûle-graisse. Super-fibres et rassasiant (son d'avoine), boissons (café, thé vert), poissons (cabillaud, poissons gras), huile d'olive, vinaigre, viandes blanches, antioxydants (curcuma, poivre noir, cannelle), diurétiques (pissenlit). Biographie de l'auteur L'auteur est ancienne directrice de la rédaction de Plantes et Nature, journaliste, auteur de nombreux ouvrages chez Marabout, Medecis, De Borée, Chariot d'or, Du Dauphin, Larousse.

Download and Read Online Les aliments brûle-graisse Rachel Frely #FPKLX4C368S

Lire Les aliments brûle-graisse par Rachel Frely pour ebook en ligneLes aliments brûle-graisse par Rachel Frely 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 Les aliments brûle-graisse par Rachel Frely à lire en ligne.Online Les aliments brûle-graisse par Rachel Frely ebook Téléchargement PDFLes aliments brûle-graisse par Rachel Frely DocLes aliments brûle-graisse par Rachel Frely MobipocketLes aliments brûle-graisse par Rachel Frely EPub

**FPKLX4C368SFPKLX4C368SFPKLX4C368S**