



## Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être

*Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être** Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

 [Telecharger Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être ...pdf](#)

# **Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être**

*Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel*

**Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être** Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

## Téléchargez et lisez en ligne Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

---

196 pages

Présentation de l'éditeur

Vous manquez de vitamine C ou de fer ? Vous surveillez votre diabète ? Vous faites un régime ? Vos enfants sont en pleine croissance ? Cet ouvrage vous aide à choisir et à cuisiner les fruits qui vous conviennent en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille. Pour chaque fruit, 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 Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel  
#KBAP0JDWCG2

Lire Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel pour ebook en ligne Fruits : 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 Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel à lire en ligne. Online Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel ebook Téléchargement PDF Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel Doc Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel Mobipocket Fruits : Nutrition - Santé - Bien-être par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel EPub **KBAP0JDWCG2KBAP0JDWCG2KBAP0JDWCG2**