



## Le grand livre des aliments santé

*Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Le grand livre des aliments santé** Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

A l'heure du bio, du « 5 fruits et légumes par jour », de l'alerte des médecins sur les incidences de notre alimentation sur notre santé, ce livre est le bienvenu ! A partir des grands domaines alimentaires (fruits, légumes, algues, plantes, viande, poissons, céréales...), il propose : un décryptage des vertus de chaque aliment ; tous les tableaux nutritifs correspondants ; une explication quant à son mode de conservation et de préparation ; une explication quant à son origine et son développement ; des recettes associées. Des médecins nutritionnistes, dont Jean-Michel Cohen, ont attribué leur caution pour cet ouvrage. Tout comme des grands chefs étoilés ont fourni 50 recettes inédites pour cet ouvrage, parmi eux : Yves Camdeborde, Anne-Sophie Picq, Alain Passard, Michel Bras, Pierre Gagnaire... 3 étoiles au Michelin.

 [Telecharger Le grand livre des aliments santé ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le grand livre des aliments santé ...pdf](#)

# **Le grand livre des aliments santé**

*Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel*

## **Le grand livre des aliments santé** Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel

A l'heure du bio, du « 5 fruits et légumes par jour », de l'alerte des médecins sur les incidences de notre alimentation sur notre santé, ce livre est le bienvenu ! A partir des grands domaines alimentaires (fruits, légumes, algues, plantes, viande, poissons, céréales...), il propose : un décryptage des vertus de chaque aliment ; tous les tableaux nutritifs correspondants ; une explication quant à son mode de conservation et de préparation ; une explication quant à son origine et son développement ; des recettes associées. Des médecins nutritionnistes, dont Jean-Michel Cohen, ont attribué leur caution pour cet ouvrage. Tout comme des grands chefs étoilés ont fourni 50 recettes inédites pour cet ouvrage, parmi eux : Yves Camdeborde, Anne-Sophie Picq, Alain Passard, Michel Bras, Pierre Gagnaire... 3 étoiles au Michelin.

## Téléchargez et lisez en ligne **Le grand livre des aliments santé Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel**

---

824 pages

Présentation de l'éditeur

Le livre qui vous permet enfin de tout savoir sur votre alimentation ! A l'heure du bio, du « 5 fruits et légumes par jour », de l'alerte des médecins sur les incidences de notre alimentation sur notre santé, ce livre est le bienvenu ! Fruit de dix années de recherche, de collecte et de validation d'informations auprès des spécialistes, il décrypte tout ce qu'il faut savoir sur les 500 aliments qui composent notre alimentation. Pour tous les grands domaines alimentaires (fruits, légumes, céréales, champignons, fromages, huiles, viandes, poissons, sucres, épices, thés, cafés, algues, fleurs comestibles...), il propose : un décryptage des vertus de chaque aliment ; tous les tableaux nutritionnels correspondants ; une explication quant à son mode de conservation et de préparation ; une explication quant à son origine et son développement ; plus de 300 recettes associées. Médecins et grands chefs étoilés se sont en outre associés à la rédaction de cet ouvrage, apportant pour les uns leur caution scientifique, fournissant pour les autres 50 recettes inédites. Un ouvrage unique pour allier bonne santé et plaisir du goût ! « Ce genre de travail est suffisamment rare pour être souligné et recommandé » Jean-Michel Cohen

Biographie de l'auteur  
Patricia Bargis a longtemps collaboré au magazine Médecines Douces. Elle a effectué un travail de dix ans de recherche auprès des plus grands spécialistes pour compiler et valider les informations contenues dans ce livre.

Ce livre a en outre été relu et validé scientifiquement par le docteur Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue-nutritionniste, ancien attaché à l'Hôtel-Dieu (Paris) ; ancien attaché à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris).

Download and Read Online **Le grand livre des aliments santé Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel**  
#CN2KZVS3JO8

Lire Le grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel pour ebook en ligneLe grand livre des aliments santé 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 Le grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel à lire en ligne.Online Le grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel ebook Téléchargement PDFLe grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel DocLe grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel MobipocketLe grand livre des aliments santé par Patricia Bargis, Laurence Lévy-Dutel EPub  
**CN2KZVS3JO8CN2KZVS3JO8CN2KZVS3JO8**