



Le grand livre des aliments fermentés

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le grand livre des aliments fermentés

Anne Dufour, Catherine Dupin

Le grand livre des aliments fermentés Anne Dufour, Catherine Dupin

 [Télécharger Le grand livre des aliments fermentés ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand livre des aliments fermentés ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le grand livre des aliments fermentés** Anne Dufour, Catherine Dupin

464 pages

Présentation de l'éditeur

Nous consommons des aliments fermentés (BAL) depuis la nuit des temps sans le savoir : chocolat, thé, pain, yaourt, vin... Mais c'est aujourd'hui que les scientifiques mettent en lumière les super-pouvoirs de ces aliments naturels sur notre flore intestinale, notre vitalité et notre glycémie.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Un mode d'emploi des aliments fermentés : qu'est-ce que c'est ? Pourquoi en manger ? Quel goût ils ont ?
- Les différents bienfaits santé des aliments fermentés : détox, antiâge, reminéralisants, anti-inflammatoires, anti-anxiété...
- Les 18 meilleurs aliments à faire fermenter : direction l'École de la fermentation, où vous apprendrez comment concocter vos BAL maison, au pas à pas (ail, betterave, concombre, fenouil, viande, poisson...) et comment les accommoder.
- 70 recettes gourmandes et faciles : kimchi, yaourt, falafels, muesli, réjuvélac, cornichons, kéfir, choucroute, jus de betterave, gari, ginger bug, kombucha, corned-beef, bière de betterave...
- Inclus 4 programmes BAL sur mesure : flore intestinale, minceur, détox, végétarien.

LE LIVRE RÉFÉRENCE LE + COMPLET ET LE + PRATIQUE SUR LES ALIMENTS BAL Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont 'Agar-agar', 'Le régime express IG brûle-graisses', 'Mes petites recettes magiques sans gluten', 'Mes petites recettes magiques détox', 'Le régime express IG minceur'.

Catherine Dupin est une fervente utilisatrice d'huiles essentielles et une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Elle est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens et a déjà écrit ou co-écrit de nombreux livres dont 'Mes petites recettes magiques détox'. Catherine est aussi maman d'une famille nombreuse.

Download and Read Online **Le grand livre des aliments fermentés** Anne Dufour, Catherine Dupin

#LDITC95JFX6

Lire Le grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligneLe grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin 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 fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne.Online Le grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDFLe grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin DocLe grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin MobipocketLe grand livre des aliments fermentés par Anne Dufour, Catherine Dupin EPub
LDITC95JFX6LDITC95JFX6LDITC95JFX6