



## **Minceur express**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Minceur express

*Catherine POGGI*

**Minceur express** Catherine POGGI

 [Télécharger Minceur express ...pdf](#)

 [Lire en ligne Minceur express ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Minceur express Catherine POGGI

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

### **Solo, duo, famille ou entre amis ?**

Faites plaisir ! Faites-vous plaisir !... sans renoncer ni à votre temps, ni à votre ligne !

Vous n'y croyez pas ? Et pourtant, Catherine Poggi vous en fait ici la démonstration très concrète avec cette petite sélection de 100 recettes originales ou classiques, revues et corrigées avec son expérience de diététicienne.

### **100 recettes minceur !**

Salade d'agrumes, avocats et crevettes, soupe froide à la tomate et au céleri, gratin de cabillaud aux herbes, sauté de poulet aux épices, caponata de légumes, purée de carottes et panais, compote de fruits d'automne, glace à la fraise, mousse de banane au citron vert...

En moins d'une ½ heure, néophyte ou cordon bleu, vous aurez dans votre assiette de quoi découvrir ou redécouvrir le plaisir et le réconfort de savourer et de partager une entrée, un plat et un dessert sains pour votre corps !

Biographie de l'auteur

**Catherine Poggi** est diététicienne-nutritionniste. Elle est notamment l'auteur du *Petit Livre des recettes classiques allégées*, paru aux éditions First.

Download and Read Online Minceur express Catherine POGGI #CZ9UE5KXRG

