



Les super pouvoirs de l'avocat

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les super pouvoirs de l'avocat

Sylvie Hampikian, Catherine Moreau

Les super pouvoirs de l'avocat Sylvie Hampikian, Catherine Moreau

 [Télécharger Les super pouvoirs de l'avocat ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les super pouvoirs de l'avocat ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les super pouvoirs de l'avocat Sylvie Hampikian, Catherine Moreau

192 pages

Présentation de l'éditeur

L'avocat est riche en lipides, mais ces derniers sont tout à fait bénéfiques à la santé cardiovasculaire : il s'agit en effet d'acides gras mono insaturés, et non d'acides gras saturés.

L'avocat est également doté de fortes concentrations en vitamines : vitamines K, B9 (acide folique ou folates), provitamines A et en substances anti-oxydantes.

À ce titre, l'avocat contribue :

- à protéger des pathologies ophtalmiques
- à diminuer les risques d'infarctus.

Parmi ses autres vertus :

- ses propriétés sur le système digestif, grâce aux fibres qui facilitent un bon transit tout en donnant un sentiment de satiété
- il ralentit la digestion et empêche les pics de glycémie après les repas.

Vous pourrez profiter de ces étonnants bienfaits grâce aux recettes de cet ouvrage, qui vous permettront de cuisiner la chair de l'avocat son lait et son huile.

Biographie de l'auteur

Sylvie Hampikian est expert pharmaco-toxicologue et auteur de nombreux ouvrages sur les vertus naturelles des plantes.

Catherine Moreau est auteur et styliste culinaire.

Download and Read Online Les super pouvoirs de l'avocat Sylvie Hampikian, Catherine Moreau

#QA4DUL6RVC7

Lire Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau pour ebook en ligne Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau 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 super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau à lire en ligne. Online Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau ebook Téléchargement PDF Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau Doc Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau Mobipocket Les super pouvoirs de l'avocat par Sylvie Hampikian, Catherine Moreau Epub

QA4DUL6RVC7QA4DUL6RVC7QA4DUL6RVC7