BOOKS FROM FRANCE

Mes recettes anti-dysbiose

Cuisiner pour retrouver l'harmonie intestinale

Auteur: Salomé Malou

Éditeur : Gallimard Loisirs

Domaine :

Genres : Cuisine/gastronomie/boissons - Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Santé - Dysbiose - Cuisine

Découvrez comment la dysbiose influence votre santé et rééquilibrez-la avec 70 recettes faciles, du saumon aux herbes aux cinnamon rolls.

Saviez-vous que votre santé générale dépend de votre intestin ? La dysbiose est un déséquilibre des bactéries intestinales déclenchant une inflammation, mais qui affecte également votre humeur et peut provoquer des migraines ou de l'arthrose. Pour améliorer votre alimentation, ce livre comprend une introduction sur la dysbiose et 70 recettes délicieuses et faciles à préparer, telles qu'une cottage pie au poulet, des asperges croquantes aux amandes et d'irrésistibles cinnamon rolls !

Date : 13/03/2025

Pages : 192

Format cm : 18 x 24

Prix : 18.0

EAN : 9782073106261