



Graines germées - Stimulez votre vitalité

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Graines germées - Stimulez votre vitalité

Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud

Graines germées - Stimulez votre vitalité Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud

 [Télécharger Graines germées - Stimulez votre vitalité ...pdf](#)

 [Lire en ligne Graines germées - Stimulez votre vitalité ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Graines germées - Stimulez votre vitalité Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud

96 pages

Présentation de l'éditeur

Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré. Chantal et Lionel Clergeaud nous expliquent quelles sont les qualités bénéfiques des graines germées et en quoi elles constituent des apports riches pour notre corps (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux). Les graines germées, céréales (avoine, blé, maïs), légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) mais aussi les jeunes pousses (ails, lentilles, oignons) sont présentées dans leur diversité pour offrir au lecteur les moyens d'un choix éclairé. L'autre avantage indéniable des graines germées réside dans la facilité de leurs cultures. Les méthodes pour la germination décrites par les auteurs apparaissent comme un jeu d'enfant, sans nul besoin de matériel particulier ou d'avoir la main verte. La dernière partie de l'ouvrage est constituée d'une soixantaine de recettes illustrées qui permettront de préparer, de l'apéritif au dessert, des mets à base de graines germées et jeunes pousses. Dans cet ouvrage, les auteurs remettent au goût du jour une alimentation saine sous le signe de la simplicité pour notre plus grand plaisir. Remplace EAN 9782703305415.

Biographie de l'auteur

Naturopathe et ostéopathe de formation, Lionel Clergeaud a dirigé à la fin des années 90 un centre de remise en forme où chacun peut étudier les règles élémentaires d'alimentation saine et découvrir les médecines naturelles tout en bénéficiant d'une cuisine végétarienne et biologique. Collaborant à différentes revues comme rédacteur, auteur de plusieurs ouvrages sur la diététique et les médecines douces, il vous délivre aujourd'hui ses principales recettes conjuguant gourmandise et santé.

Download and Read Online Graines germées - Stimulez votre vitalité Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud #QUV6KBNJF8E

Lire Graines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud pour ebook en ligneGraines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud 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 Graines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud à lire en ligne.Online Graines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud ebook Téléchargement PDFGraines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud DocGraines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud MobipocketGraines germées - Stimulez votre vitalité par Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud EPub

QUV6KBNJF8EQUV6KBNJF8EQUV6KBNJF8E