

Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

La cuisine nature du matin en version individualisée, ciblée selon les goûts et le profil organique du mangeur

Découvrez des recettes de petits déjeuners et de collations pour tous les goûts (craquouillant, onctueux, mouillé, sec, etc.), pour tous les choix diététiques (Masson, Seignalet, macrobiote, crudiste, etc.)... et pour tous les profils organiques^{*1}. On y trouvera le cru ou le quasi-cru, l'animal et le végétal, ainsi que des versions sans gluten et/ou sans laitage.

L'auteure re-nature ici les recettes classiques des petits déjeuners, des brunchs et des collations. Aussi conçu pour les enfants et les parents qui les nourrissent, ce livre aidera à réconcilier réforme alimentaire et profil métabolique personnel. Parents, réalisez vous-mêmes en trois coups de cuiller à pot quelques créations simples... pour en finir avec les plasti-aliments bariolés qui encombrant les travées de nos cathédrales de la malbouffe.

^{*1} On verra ici l'application pratique des notions théoriques de la collection *Les Topos*, du même auteur : comment adapter la cuisine saine à tous les cas de figure « biochimique ».



Dans le fil de la collection, ce livre propose de découvrir les nourritures vraies au travers de recettes inratables, agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty Lauwers les a pensées en tenant compte des contraintes du mangeur PPPB, alias « pressé-productif-petit budget ».

Des petits déjeuners pour tous les profils métaboliques

TATY LAUWERS

4^e édition

Petits matins ressourçants

TATY LAUWERS PETITS MATINS RESSOURÇANTS



16.80 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2015-10532-04



éd. Aladdin

De l'équilibre et du tonus
grâce à des nourritures vraies
choisies selon le profil du mangeur