




Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes

Valerie Orsoni

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes Valerie Orsoni

 [Download Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourm...pdf](#)

 [Read Online Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gou...pdf](#)

Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes

Valerie Orsoni

Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes Valerie Orsoni

Téléchargez et lisez en ligne Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes Valerie Orsoni

232 pages

Présentation de l'éditeur

Coach minceur des stars françaises et internationales, Valérie Orsoni a mis au point une méthode aujourd'hui éprouvée et plébiscitée par plus d'un million de personnes, avec un taux de réussite de 92 %. Plus qu'un régime, Valérie Orsoni propose un programme complet et réaliste qui permet de se débarrasser durablement des kilos superflus. Sa méthode est organisée en quatre étapes : les deux premières, DÉTOX et ATTAQUE, aident à perdre du poids grâce à une alimentation adaptée et à des exercices simples et rapides ; les deux autres, STABILISATION et DÉFENSE, permettent de ne jamais reprendre les kilos perdus tout en continuant à se faire plaisir ! C'est pourquoi elle nous livre ici 300 recettes classées en quatre chapitres correspondant aux étapes de sa méthode, que l'on peut réaliser facilement et avec des aliments variés pour un régime sans risque pour la santé. Grâce aux 75 recettes adaptées à chaque phase, il est possible d'adopter une alimentation équilibrée et « plaisir » à chaque repas, y compris au petit déjeuner et à l'apéritif. Il s'agit aussi bien de recettes d'entrées, de plats de poisson, de viande, ou végétariens que de desserts . - Yaourt stracciatella, smoothie aux myrtilles ou galette de sarrasin... pour le petit déjeuner ; - Guacamole ou limonade alcaline... pour l'apéritif ; - soupe de céleri-rave et noix grillées ou mousse de concombre... en entrée ; - tartare de saumon sur lit de lentilles ou crevettes grillées au lait de coco ... parmi les poissons ; escalope de veau à la moutarde, bœuf rôti à l'ail... pour les viandes ; - fondue d'aubergines au cumin, gratin de champignons et pommes de terre... pour les plats végétariens ; - tarte ananas-noix de coco ou mousse au chocolat sans œufs... au dessert.

Download and Read Online Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes Valerie Orsoni #X86L45BSQTF

Lire Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni pour ebook en ligne Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni 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 recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni à lire en ligne. Online Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni ebook Téléchargement PDF Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni Doc Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni Mobipocket Les recettes Orsoni - ma méthode en 300 recettes gourmandes par Valerie Orsoni EPub

X86L45BSQTFX86L45BSQTFX86L45BSQTF