



Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine

Blandine Baslé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine Blandine Baslé

 [Telecharger Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blan...pdf](#)

 [Lire en Ligne Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de BI...pdf](#)

Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine

Blandine Baslé

Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine Blandine Baslé

Téléchargez et lisez en ligne Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine Blandine Baslé

128 pages

Présentation de l'éditeur

Petits-déjeuners, apéritifs, entrées froides, entrées chaudes, plats, desserts, douceurs et en-cas, sauces et condiments, boissons... entrez dans le monde de la cuisine paléo et découvrez les 125 recettes de Blandine ! Faciles et gourmandes, les créations paléo de Blandine favorisent une alimentation de bonne qualité, basée sur de vrais aliments "vivants" et si possible bios et locaux. Cela comprend la consommation de légumes (beaucoup !), de fruits, de viande, de poisson, d'oléagineux, d'œufs, de bon gras riche en oméga-3... Le tout en évitant les aliments modernes qui n'existaient pas à l'époque paléolithique, notamment les aliments transformés, sucres raffinés, céréales, produits laitiers et légumes secs. Blandine Baslé est co-créatrice du site [www. Bmoove. Com](http://www.bmoove.com), la première communauté Facebook paléo en France. Paléovore affirmée, gourmande de nature, Blandine a toujours aimé cuisiner pour créer et partager. Elle est également une maman sportive et trouve primordial d'allier la santé à l'alimentation. à travers cet ouvrage, elle tient à montrer que l'on peut cuisiner paléo facilement pour manger sainement en se faisant plaisir et en faisant plaisir aux autres.

Biographie de l'auteur

Blandine Baslé est co-créatrice du site www.bmoove.com, la première communauté Facebook paléo en France.

Paléovore affirmée, gourmande de nature, Blandine a toujours aimé cuisiner pour créer et partager. Elle est également une maman sportive et trouve primordial d'allier la santé à l'alimentation. À travers cet ouvrage, elle tient à montrer que l'on peut cuisiner paléo facilement pour manger sainement en se faisant plaisir et en faisant plaisir aux autres.

Download and Read Online Paléo ! Les 130 recettes faciles et gourmandes de Blandine Blandine Baslé

#BPIRZ50MHNV

