



DÉCOUVREZ LES FRUITS SÉCHÉS

Lionel & Chantal CLERGEAUD

Cet ouvrage vous présente les fruits séchés (abricots, bananes, châtaignes, dattes, figues, pruneaux, raisins...) riches en sucres naturels directement assimilables, tout à la fois aliments, compléments alimentaires et friandises saines. Pris avant, pendant et après l'effort, ces "fruits du Soleil" soutiennent notre organisme et lui permettent de récupérer rapidement tout son Tonus.

96 pages - réf 12485
 Broché - 11 x 20 - Illustrations N&B
 ISBN 2.84773.030.3 - © 2004



Éditions TROIS SPIRALES

• TABLE DES MATIÈRES

Au menu, propriétés nutritives et recettes de :

Abricot sec, banane séchée, châtaigne, datte, figue, pruneau, raisin, pommes, poires, etc.

DANS LA MÊME COLLECTION

<p>réf 8832</p>	<p>réf 8831</p>	<p>réf 11266</p>	<p>réf 9918</p>
<p>réf 8833</p>	<p>réf 11265</p>	<p>réf 8830</p>	<p>réf 12157</p>