

130 recettes vegan



| | |
|--------------------------|--------------------|
| Date de parution: | 19/08/2015 |
| Editeur: | Marabout |
| Nombre de pages: | 192 |
| ISBN: | 2501101669 |
| Catégorie: | Cuisine et vins |
| Auteur: | Clémence Roquefort |
| Collection: | Santé |

[130 recettes vegan.pdf](#)

[130 recettes vegan.epub](#)

La cuisine végétalienne est d'abord un moyen d'adopter une « alimentation santé », la garantie d'un bon apport : - en aliments d'origine végétale (riches en fibres, en vitamines et en sels minéraux) ce qui permet de maîtriser son poids et favorise la prévention du diabète. - en légumineuses (riches en protéines végétales et en minéraux). - en oléagineux (riches en protéines, en fer et en acides gras essentiels). Manger végétalien, c'est aussi fortement réduire les apports en mauvaises graisses d'origine animale, ce qui permet d'éviter l'élévation du taux sanguin de mauvais cholestérol et favorise la prévention des maladies cardio-vasculaires.