

BAR À SALADES
978-2-89523-976-5

Pour une meilleure santé, il est recommandé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour et de diminuer la consommation de viande, de gras et d'aliments riches en sucre. Pour y parvenir facilement, vous pouvez intégrer différents types de salades dans votre alimentation : des salades repas aux salades de fruits en passant par les salades d'accompagnement.

Découvrez 80 recettes variées et hautes en couleurs !

Au menu :

- Compositions rafraîchissantes au fil des saisons
- Repas complets pour faire le plein d'énergie
- Sources de fibres, vitamines, minéraux et autres nutriments
- Salades minceur pour garder la ligne
- Recettes détoxifiantes

Quelques recettes pour vous mettre l'eau à la bouche : salade de bœuf rafraîchissante, salade gourmet de fruits de mer, salade de poivrons grillés au bocconcini, salade grecque sur feuilles de vigne, salade d'avocat, d'ananas et de pamplemousse rose, salade de poires et de céleri au fromage bleu et aux noix.