

Anne Dufour Carole Garnier

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## hyperprotéinées



**LES PROTÉINES NATURELLES**

**(SANS SACHET)**

**POUR MINCIR ET SE FAIRE DU BIEN**

**POCHE**

**L E D U C . S**

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## hyperprotéinées

Brûle-graisses, rassasiantes, antifatigue... les protéines sont nos alliées minceur et santé. Grâce à elles, vous gardez la forme, perdez vos kilos en trop tout en évitant la fonte des muscles (ce qui arrive bien souvent lors d'un régime...) et vous n'avez plus faim entre les repas.

Découvrez vite dans ce livre :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur les protéines** : leurs rôles, leur composition, comment elles peuvent nous aider à mincir sans risques (et sans fringales !)...
- **1 semaine de menus pour varier les plaisirs** et éviter toute lassitude.
- **Les meilleurs aliments pour des recettes naturellement hyperprotéinées** : viandes, poissons, œufs, crustacés, yaourts, légumineuses, céréales... et les ingrédients magiques pour les accompagner : agar-agar, poivrons, herbes aromatiques, ail, tomates...
- **100 recettes hyperprotéinées faciles et originales de l'entrée au dessert**, dont certaines 100% végétariennes ! Soupe miso, brochettes de dinde marinées, cheese-cake, mousse à la fraise...

**1 001 FAÇONS DE FAIRE RIMER PROTÉINES,  
MINCEUR ET SANTÉ !**

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Ma bible brûle-graisses*.

ISBN 979-10-285-0097-9



9 791028 500979

**6 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

**POCHE**

**L E D U C . S**

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques  
hyperprotéinées**

Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S