

LIURE DE RECETTES MÉDITERRANÉENNES POUR DÉBUTANTS

**150 RECETTES APPÉTISSANTES DONT
VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSEZ**



BRITNEY MONROE

Britney Monroe

Livre De Recettes

Méditerranéennes Pour Débutants

Аннотация

DÉCOUVREZ 150 RECETTES APPÉTISSANTES MÉDITERRANÉENNES DONT VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSER ! Ça se produit, c'est tout entier dans la mode de vie. La mode de vie méditerranéenne, les aliments, et tout, sont incroyablement sanitaires pour vous. Des études ont montré que les peuples habitant dans les pays comme la Grèce et l'Italie ont moins de risque de mourir à cause des maladies coronaires. Leur secret se trouve dans le régime alimentaire. Leur régime s'est avéré apte à réduire le risque de maladie cardiovasculaire, ce qui veut dire extrêmement diététique, bénéfique, et quelque chose duquel la grande majorité des gens dans le monde entier peuvent tirer parti. Le régime méditerranéen est recommandé par les médecins et par l'Organisation Mondiale de la Santé comme étant non seulement sain mais aussi durable, c'est-à-dire il est quelque chose de très recommandable, même par les experts. Si vous avez trouvé que vous avez eu des difficultés avec la perte de poids, maladie du cœur, gestion

DÉCOUVREZ 150 RECETTES APPÉTISSANTES MÉDITERRANÉENNES DONT VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSER ! Ça se produit, c'est tout entier dans la mode de vie. La mode

de vie méditerranéenne, les aliments, et tout, sont incroyablement sanitaires pour vous. Des études ont montré que les peuples habitant dans les pays comme la Grèce et l'Italie ont moins de risque de mourir à cause des maladies coronaires. Leur secret se trouve dans le régime alimentaire. Leur régime s'est avéré apte à réduire le risque de maladie cardiovasculaire, ce qui veut dire extrêmement diététique, bénéfique, et quelque chose duquel la grande majorité des gens dans le monde entier peuvent tirer parti. Le régime méditerranéen est recommandé par les médecins et par l'Organisation Mondiale de la Santé comme étant non seulement sain mais aussi durable, c'est-à-dire il est quelque chose de très recommandable, même par les experts. Si vous avez trouvé que vous avez eu des difficultés avec la perte de poids, maladie du cœur, gestion de votre tension artérielle, ou tout ce qui ressemble à ces problèmes, alors le régime méditerranéen est pour vous. Lorsque vous suivez ce régime, vous pourrez ramener la santé à votre vie et vous réjouir des plats en les préparant. Il est parfait si vous désirez être capable de jouir de votre régime sans vous inquiéter des impacts qu'il aurait sur vous. Dans Ce Livre Vous Découvrirez d'Extraordinaires Recettes Telles que : ★ Feta Mac et fromage méditerranéens ★ Pot-au-feu de pois chiche ★ Petit déjeuner muffin savoureux méditerranéen ★ Pâtisserie méditerranéenne à forme de toupie ★ Yaourt grec parfait ★ Avoine instantanée ★ Yaourt aux pommes fouettées ★ Saumon rôti à l'ail et choux de Bruxelles ★ Saumon croûteux à noix avec romarin ★ Gratin de petit déjeuner méditerranéen ★ Saumon croûteux à noix avec romarin ★ Morue méditerranéenne ★ Feta cuite avec tapenade aux olives. ET BIEN PLUS ENCORE ! Prenez votre copie de ce livre sans tarder en cliquant sur le bouton **ACHETER MAINTENANT** en haut de cette page !

Содержание

Table des Matières	6
Tables des Matières	9
PARTIE II	12
PARTIE III	15
PARTIE IV	18
PARTIE V	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

LIVRE DE RECETTES MÉDITERRANÉENNES POUR DÉBUTANTS

150 recettes appétissantes dont
Vous ne pouvez pas vous passez

BRITNEY MONROE

Traduit par Seyed Jamal Mousavishirazi

Copyright © 2020 Britney Monroe

All Rights Reserved

Table des Matières

Page de Titre

Droits d'Auteur

Livre de recettes méditerranéennes pour débutants

Tables des Matières | PREMIÈRE

PARTIE

PARTIE II

PARTIE III

PARTIE IV

PARTIE V

PREMIÈRE PARTIE

PART II

Côté sucré du petit-déjeuner | Avoine écrasée à la myrtille

Beurre de Citrouille

Chapitre 3 : Gagner du temps pour Spécialités de déjeuner

Poulet et Dinde

Poissons

Porc

Ragoûts

Salades en accompagnement

PARTIE III

Règles du régime diététique pour le cœur

Les bénéfices du régime diététique pour le cœur

PARTIE IV

PARTIE V

COMPRENDRE LA RÉSISTANCE RÉGIME RÉSISTANT À L'INSULINE

GESTION DE LONG TERME

PROGRAMME DU RÈGIME

RECETTES

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Dessert

Droit d'auteur 2020 par Britney Monroe – Tous droits réservés.

Le livre que voici est produit dans les pages qui suivent avec le but de fournir des informations qui sont aussi précises et fiables que possible. Quoi qu'il en soit, acheter ce livre peut vouloir dire consentir à ce fait que ni l'auteur ni l'éditeur ne sont en aucune façon experts sur les sujets discutés là-dedans et que toute recommandation ou suggestion présentées ne sont que dans le but de divertissement. Avant d'entreprendre n'importe quelle action promue ici il faudra consulter au besoin des professionnels.

Cette déclaration est jugée comme juste et valide par à la fois L'American Bar Association et Committee of Publishers Association, et est contraignante à travers les États-Unis.

D'autre part, toute sorte de transmissions, de copie ou de reproduction de tout ou partie de ce travail y compris les informations spécifiques, sera considéré comme un acte illégal

quel qu'en soit le procédé, par des moyens électroniques ou en imprimant. Cela s'étend à créer une copie secondaire ou tertiaire du livre ou bien une copie enregistrée, ainsi n'est-il permis que par l'accord écrit préalable de l'éditeur. Tous droits supplémentaires sont réservés.

Les informations dans les pages qui suivent sont considérées dans l'ensemble comme étant un compte-rendu véridique et précis des faits et comme tel toute inattention, tout usage ou mauvais usage de ces informations par le lecteur mettra tout résultat obtenu sous sa propre responsabilité. Il n'y aura aucun scénario où l'éditeur ou l'auteur original de ce livre soit en aucune façon tenu responsable pour les épreuves ou dommages qui lui arriveraient après avoir utilisé les informations décrites ci-inclus.

En plus, les informations dans les pages qui suivent sont destinées à l'usage informationnel et doivent donc être considérées comme universelles. Afin de convenir à sa nature, elles sont présentées sans garantie par rapport à leur validité ou leur qualité provisoire. Les marques déposées qu'on a mentionnées ont été réalisées sans accord écrit et ne pourront pas du tout se considérer comme approbation de la part du détenteur des marques déposées.

--	--	--

Tables des Matières

PREMIÈRE

PARTIE

Chapitre 1 : Identifier le régime alimentaire méditerranéen

Définir la mode de vie méditerranéenne

Les règles du régime méditerranéen

Chapitre 2 : Les plats savoureux méditerranéens

Feta Mac et fromage méditerranéens

Pot-au-feu de pois chiche

Savoureux petit-déjeuner muffin méditerranéen

Pâtisserie de petit-déjeuner méditerranéen

Pâtisserie méditerranéenne à forme de toupie

Chapitre 3 : Friandise sucrée dans le régime méditerranéen

Yaourt grec parfait

Avoine instantanée

Yaourt aux pommes fouettées

Chapitre 4 : Repas gastronomiques dans le régime

méditerranéen

Saumon rôti à l'ail et choux de Bruxelles

Saumon croûteux à noix avec romarin

Spaghetti et palourdes

Agneau braisé et fenouil

Morue méditerranéenne

Feta cuite avec tapenade aux olives

Chapitre 5 : Plats à 30 minutes ou moins

Salade méditerranéenne de pâtes aux légumes tout remuée

Aglio e Olio et brocoli végétariens

Cilantro et saumon rôti à l'ail

Harissa pasta

Chapitre 6 : Plats en une heure ou moins

Morue cuite en une minute

Salade méditerranéenne au poulet rôti

Poulet aromatisé au citron et pommes de terre à marmite unique ...

Quiche méditerranéenne végétarienne

Agneau aromatisé et légumes

Poulet et couscous enveloppés à la méditerranéenne

Plateau de crevettes

Mahi Mahi méditerranéen

Chapitre 7 : Repas mijotés

Poulet méditerranéen mijoté	
Ragoût méditerranéen aux légumes mijotés	
Quinoa mijoté aux légumes	
Poulet mijoté et soupe au pois chiche	
Poitrine de bœuf mijotée	
Soupe végétalienne aux haricots et aux épinards	
Soupe aux lentilles marocaine	
Chapitre 8 : Plats végétaliens et	
végétariens	
Farce végétarienne grecque aux	
champignons	
Artichauts au fromage et courge aux	
épinards	
Assiette Buddha végétalienne	
méditerranéenne	
Pâtes végétaliennes méditerranéennes	
Lasagnes de courgette roulées	
végétaliennes	
Sandwich de petit déjeuner	
végétalien	
Pain grillé de petit déjeuner végétalien	
Shakshouka végétalien	

--	--	--

PARTIE

II

Chapitre 1 : La force de la mijoteuse et ses bénéfices

Chapitre 2 : Recettes de petit-déjeuner sain

Œufs durs

Pain préparé en une heure

Petit-déjeuner de Délice Fiesta

Saucisse italienne brouillée

Côté sucré du petit-déjeuner

Avoine écrasée à la myrtille

Tarte aux flocons d'avoine à la citrouille

Beurre de citrouille

Chapitre 3 : Gagner du temps pour Spécialités de déjeuner

Tacos de bœuf

Racinette & Poulet BBQ

Poivrons farcis longs

Crock-Pot® Soupe Tacos

Chapitre 4 : Dîner vite fait

Bœuf

Viande pour les Tacos	
Steak Pizzaiola	
Steaks au cuiseur	
Poulet et Dinde	
Poulet frit épicé	
Poulet César	
Poulet à Canneberge	
Poulet Français à Oignon	
Poulet à l'hawaïenne	
Poulet à la moutarde et miel	
Poulet à l'italienne	
Boulettes de viande à la suédoise	
Poulet aigre-doux	
Poulet Taco Crémeux	
Dinde Farcie et Rôtie	
Poissons	
Poisson à la saveur de citron	
Saumon au four	
Porc	
Steaks de Porc à la mode BBQ	
Rôti Pepsi®	
Côtelette Ranch	
Filet de porc fumé à la sauce au cidre	
Ragoûts	
Squash 'N Chops	
Lasagnes Succulentes	

Ragoût de Patates douces

Salades en accompagnement

Patates cuites mijotées

Maïs en épi

Champignons Fermiers

Patates douces

Chapitre 5 : Desserts – Snacks & Friandises à
dévorer

Gâteau aux pommes

Compote de pommes

Tarte aux pêches

Cocktail Saucisses de Francfort – sucré et salé

--	--	--

PARTIE III

Chapitre 1 : Introduction au régime diététique pour le cœur

Règles du régime diététique pour le cœur

Bénéfices du régime diététique pour le cœur

Chapitre 2 : Plats savoureux diététiques pour le cœur

Langoustines frites et zoodles

Salade de poulet à agrumes

Salade de crevette Taco

Poulet, haricots grecs, pasta bacon

Poulet “frit” diététique

Burger de dinde et salade de chou cru

Crevettes mijotées et pâtes

Chapitre 3 : Friandises sucrées diététiques

Chocolat mousse

Poires cuites

Bouchées de chocolat au beurre de cacahuètes

Gâteaux aux flocons d’avoine

Dessert glacé Pina Colada

Sorbet de kiwi	
Ricotta Brûlée	
Chapitre 4 : Repas gastronomiques diététiques pour le cœur	
Flétan rôti avec condiment aux pignons	
Assiette de crevettes	
Steak rôti à la salade de pastèque	
Morue croustillante aux haricots verts	
Poisson croûteux à la pistache	
Agneau et salade épicés de cumin	
Chapitre 5 : Repas diététiques pour le cœur rapides et simples	
Pois au sucre et salade aux radis	
Galettes de saumon au raifort	
Saumon, haricots verts, et tomates	
Brocoli Pesto Fusilli	
Salade d'épinard aux fraises	
Crevettes et épinard à marmite unique	
Chapitre 6 : Repas végétaliens et végétariens diététiques pour le cœur ...	
Gâteau à la courge butternut végétarien	
Riz cantonais végétarien	
Soupe à la courge butternut végétalien	
Chou Kale et patates douces Frittata	
Ramen au gingembre végétalien	
Tofu végétalien glacé	

Petit-déjeuner végétalien aux œufs brouillés avec tofu grec

--	--	--

PARTIE

IV

Chapitre 1 : Qu'est-ce que manger à base végétale ? Comment diffère-t-il du végétalisme ? Quels sont les bienfaits sur la santé du manger à base végétale ?

Chapitre 2 : Études clinique : Preuve à l'appui scientifique

Chapitre 3 : Plan de repas basique de quatre semaines

--	--	--

PARTIE V

Comprendre la résistance
Régime résistant à l'insuline
Gestion de long-terme
Plan du régime
Recettes

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.