



Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur

France Guillain

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur France Guillain

LE MIAM-Ô-FRUIT : Le guide du Miammeur France Guillain - Editions du Rocher Qui n'a pas goûté le Miam-ô-Fruit ? Grands sportifs, acteurs de cinéma ou artistes, des enfants aux arrière-grands-parents, tous ont testé et approuvé la célèbre recette de France Guillain, devenue en quelques années l'indispensable du randonneur, le goûter des ados, le smoothie des étudiants, le repas light qui permet à toutes de retrouver de jolies formes... Le Miam-ô-Fruit est un repas efficace et sain pour être au top dès le matin. Il comporte des huiles végétales pour améliorer l'état de la peau et recharger l'organisme en oméga 3 et oméga 6, des oléagineux pour moins ressentir la faim et tenir jusqu'à 12h30 sans fringale, et bien sûr, des fruits. Mais contrairement à un copieux petit déjeuner classique, pas de ventre lourd ! C'est un repas idéal si on veut faire du sport en matinée et se sentir léger sans se priver. L'engouement est tel que sur le net comme chez soi, on Miamme avec les copains, on brunche avec un Miam-ô-Fruit ou "MÔF". Il ne manquait donc plus que ce petit guide pour faciliter la vie du Miammeur dans tous ses déplacements !

 [Telecharger Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur ...pdf](#)

Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur

France Guillain

Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur France Guillain

LE MIAM-Ô-FRUIT : Le guide du Miammeur France Guillain - Editions du Rocher Qui n'a pas goûté le Miam-ô-Fruit ? Grands sportifs, acteurs de cinéma ou artistes, des enfants aux arrière-grands-parents, tous ont testé et approuvé la célèbre recette de France Guillain, devenue en quelques années l'indispensable du randonneur, le goûter des ados, le smoothie des étudiants, le repas light qui permet à toutes de retrouver de jolies formes... Le Miam-ô-Fruit est un repas efficace et sain pour être au top dès le matin. Il comporte des huiles végétales pour améliorer l'état de la peau et recharger l'organisme en oméga 3 et oméga 6, des oléagineux pour moins ressentir la faim et tenir jusqu'à 12h30 sans fringale, et bien sûr, des fruits. Mais contrairement à un copieux petit déjeuner classique, pas de ventre lourd ! C'est un repas idéal si on veut faire du sport en matinée et se sentir léger sans se priver. L'engouement est tel que sur le net comme chez soi, on Miamme avec les copains, on brunche avec un Miam-ô-Fruit ou "MÔF". Il ne manquait donc plus que ce petit guide pour faciliter la vie du Miammeur dans tous ses déplacements !

Téléchargez et lisez en ligne Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur France Guillain

80 pages

Présentation de l'éditeur

Depuis des années, on nous répète que nous devons consommer cinq fruits et légumes par jour. Mais on ne nous dit ni pourquoi ni comment. C'est à ces deux questions que répond exactement le Miam-O-Fruit. Vous ne le connaissez pas ? Cherchez sur le web, il est partout. Car c'est lui qui permet le mieux de manger ce qu'il nous faut en fruit. On le sait, les deux grandes causes de vieillissement prématuré et de maladies dégénératives sont l'oxydation et l'inflammation. Le Miam-O-Fruit est un giga anti oxydation tout en restant un repas délicieux et très économique. Il ne provoque pas d'échauffement du corps, il chasse le mauvais gras. C'est le petit déjeuner de très grands sportifs et de bien des artistes, le régal des très jeunes enfants. Tant de gens de tous âges le pratiquent aujourd'hui un peu partout dans le monde qu'un "guide du Miammeur" était devenu indispensable : le voici entre vos mains ! Biographie de l'auteur

France Guillain, grande navigatrice, skipper et reporter, est l'auteur de nombreux ouvrages, best-sellers et long-sellers, parmi lesquels *Le Bonheur sur la mer* (Robert Laffont, prix Drakkar), *Des hommes et leur mer* (7 Vents, médaille ACORAM), *Maima* (Plon). Après 22 années d'explorations des modes alimentaires autour du monde, elle a conclu à l'existence d'une alimentation universelle, la plus bénéfique et économique pour l'homme et la femme ! (*La Méthode France Guillain*, Le Rocher). Outre toutes les publications, des centaines d'émissions de radio, de télé, accumulées au fil des ans lui permettent de nous faire partager ses expériences et découvertes au fil du temps. Le site de France Guillain : **www.bainsderivatifs.fr**

Download and Read Online Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur France Guillain #L5HZ3GR2CDJ

Lire Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur par France Guillaïn pour ebook en ligneLe Miam-Ô-Fruit :
Le Guide du Miammeur par France Guillaïn Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons
livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de
livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire,
les meilleurs livres pour lire les livres Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur par France Guillaïn à lire
en ligne.Online Le Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur par France Guillaïn ebook Téléchargement
PDFLe Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur par France Guillaïn DocLe Miam-Ô-Fruit : Le Guide du
Miammeur par France Guillaïn MobipocketLe Miam-Ô-Fruit : Le Guide du Miammeur par France Guillaïn
EPub

L5HZ3GR2CDJL5HZ3GR2CDJL5HZ3GR2CDJ