

Des recettes pour les cures *Nouvelle flore* (ou GAPS™), *Décrochez des sucres* (ou Atkins & C^{ie}), *Retour au calme* (ou la paléonutrition), *Retour à soi*, *Full Ketone* (ou la cétogénique) et pour l'*Assiette ressourçante de l'omnivore* (les nourritures vraies)...

Vous souhaitez cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française, accueillis avec joie par tous les convives. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi, d'un choix des recettes appropriées aux cures de remise à niveau que Taty Lauwers transmet dans ses topos de la collection éponyme publiée chez Aladdin.

Dans une présentation lisible et attrayante, l'auteure a rassemblé les plus stratégiques des recettes ressourçantes dont va se régaler l'omnivore. Ce vade-mecum soutient l'approche ressourçante et individualisée d'une *Assiette ressourçante*, garante d'équilibre et de bien-être au-delà même de la notion de « cure » : cuisiner des aliments frais en ciblant des graisses originelles crues et nues, personnaliser son propre plan alimentaire et varier par catégories entières d'aliments au lieu de procéder par exclusions punitives.

Fidèle à sa posture de courtière en régimes de bien-être, l'auteure propose dans le vade-mecum suivant le reste de ses recettes nature : *Ambiance végété*, le *best of de mes recettes ressourçantes*. Muni de ces deux tomes, le cuisinier averti aura en main toutes les recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru) pour cuisiner vite-fait bien-fait sans partir dans le mur de la malbouffe et des pseudo-aliments survantés dans le monde du *low carb*.



Les vade-mecums. Des solutions pratiques et concises pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...



15,50€
éditions Aladdin
www.compil-lowcarb.com
D2017/10532/13



TATY LAUWERS

LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES



Plus de 200 recettes ressourçantes en résumé pour les cures *ambiance low-carb* (GAPS™, Atkins, paléo, cétogénique), appropriées à l'omnivore