



La spiruline : Un superaliment

Jean Dupire

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La spiruline : Un superaliment Jean Dupire

 [Download La spiruline : Un superaliment ...pdf](#)

 [Read Online La spiruline : Un superaliment ...pdf](#)

La spiruline : Un superaliment

Jean Dupire

La spiruline : Un superaliment Jean Dupire

Téléchargez et lisez en ligne **La spiruline : Un superaliment Jean Dupire**

151 pages

Présentation de l'éditeur

La célébrité de la spiruline (*Arthrospira platensis*) ne cesse de croître depuis une vingtaine d'années. Riche en protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments, c'est l'algue de santé par excellence. Ses vertus sont unanimement reconnues, tant pour lutter contre la malnutrition dans les pays pauvres que pour couvrir les besoins nutritionnels dans les pays nantis. Le docteur Jean Dupire, fervent adepte de cette micro-algue exceptionnelle, qu'il a étudiée et utilise de longue date aussi bien au centre nutritionnel de Bangui qu'en France, s'appuie sur les dernières découvertes scientifiques pour nous donner un éclairage complet sur le sujet. Qu'est-ce que la spiruline ? Quelle est sa composition nutritionnelle ? Dans quelles circonstances a-t-on intérêt à la consommer ? Parmi toutes celles que l'on nous propose, laquelle choisir ? Avec cet ouvrage, vous pourrez consommer la spiruline en comprimés lors d'une cure saisonnière, mais aussi l'intégrer à votre alimentation sous la forme de poudre, de paillettes ou bien fraîche, grâce à de nombreuses recettes, aussi originales que savoureuses. Utilisée depuis la nuit des temps par de nombreuses tribus et communautés de par le monde, la spiruline se révèle un véritable concentré d'énergie, un superaliment aux propriétés du vieillissement.

Download and Read Online **La spiruline : Un superaliment Jean Dupire #CQ6Y2IP54TB**

Lire La spiruline : Un superaliment par Jean Dupire pour ebook en ligneLa spiruline : Un superaliment par Jean Dupire 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 La spiruline : Un superaliment par Jean Dupire à lire en ligne. Online La spiruline : Un superaliment par Jean Dupire ebook Téléchargement PDFLa spiruline : Un superaliment par Jean Dupire DocLa spiruline : Un superaliment par Jean Dupire MobipocketLa spiruline : Un superaliment par Jean Dupire EPub
CQ6Y2IP54TBCQ6Y2IP54TBCQ6Y2IP54TB