



## Les Fruits secs - Saveurs et vertus

*Nathalie Kholodovitch*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les Fruits secs - Saveurs et vertus** Nathalie Kholodovitch

 [Telecharger Les Fruits secs - Saveurs et vertus ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les Fruits secs - Saveurs et vertus ...pdf](#)

# **Les Fruits secs - Saveurs et vertus**

*Nathalie Kholodovitch*

**Les Fruits secs - Saveurs et vertus** Nathalie Kholodovitch

## Téléchargez et lisez en ligne Les Fruits secs - Saveurs et vertus Nathalie Kholodovitch

---

216 pages

Présentation de l'éditeur

Face aux troubles occasionnés par le lait de vache, de plus en plus de personnes sont à la recherche d'autres produits naturels qui leur apporteront les mêmes, voire plus de bienfaits. Contenant plus de calcium, riches en protéines, en fibres et en vitamine (notamment B9), les fruits secs sont de très bons candidats. Ces fruits oléagineux, noix, noisettes, pistaches ou bien amandes, ont de grandes qualités gustatives. Ils possèdent également - et surtout - des vertus médicales (rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire), des usages industriels et une utilisation au quotidien. Ce sont ces différents emplois que l'auteur recense ici, après avoir fait une synthèse de l'origine des fruits secs, aussi bien historique que géographique. Elle mentionne également les raisins secs, les figues, les dattes, les pruneaux et les abricots secs, qui bien que n'appartenant pas la famille des fruits secs (ce sont des fruits séchés), sont riches de vertus. Biographie de l'auteur Nathalie Kholodovitch s'intéresse aux secrets de notre alimentation et à son influence sur l'organisme. Elle a mené des recherches sur l'histoire de notre civilisation en lien avec la santé et l'évolution des goûts. Elle est l'auteur de "L'Oignon, saveurs et vertus" chez le même éditeur. Elle vit à Cannes.

Download and Read Online Les Fruits secs - Saveurs et vertus Nathalie Kholodovitch #ZKRPTSD8OY0

Lire Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch pour ebook en ligne Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch 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 Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch à lire en ligne. Online Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch ebook Téléchargement PDF Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch Doc Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch Mobipocket Les Fruits secs - Saveurs et vertus par Nathalie Kholodovitch EPub  
**ZKRPTSD8OY0ZKRPTSD8OY0ZKRPTSD8OY0**