

Contenu

6 En forme : petit déjeuner et en-cas
Envie de sucré ou de salé ? Ce chapitre contient tout ce qu'il faut pour bien démarrer la journée et pour calmer les petites faims entre les repas.

34 Le plein d'énergie : dîner
Pour éviter que le dîner plombe le reste de la journée, ce chapitre propose des recettes à la fois légères et énergisantes.

62 Bien-être : souper
Tu trouveras dans ce chapitre des recettes rassasiantes, essentiellement composées de légumes, parfaites pour terminer la journée en beauté !

92 Index
Tu trouveras ici toutes les recettes classées par nombre d'unités SmartPoints. Tu pourras aussi voir lesquelles sont végétariennes, vegan, sans lactose ou sans gluten.

94 Envie de...
... salade ou de saveurs asiatiques ? Cet index te permet de trouver la recette qu'il te faut selon tes envies et ton humeur.

96 Impressum

Info-recettes



Valeur en unités SmartPoints par personne/verre/pièce



Le petit plus pour « pimper » tes recettes !



Astuces et informations sur les ingrédients

prêt en :

correspond à la durée entière de préparation (cuisson, marinade, etc. inclus)

préparation active :

correspond à la durée de la participation active (couper, remuer, etc.)