

À table !

**BIEN MANGER EN FAMILLE
SELON LES SAISONS**

Comprendre
son corps

Des conseils pour
bien se nourrir

32 recettes
de saison



Séverine de la Croix
illustré par Adeline Pham
Avec la complicité du
Dr. Arnaud Cocaul, nutritionniste.

À table !

Bien manger en famille selon les saisons

Auteurs: Séverine de la Croix (Texte) - Adeline Pham (Illustrations)

Éditeur : Flammarion Jeunesse

Domaine : Jeunesse

Genres : Album - Documentaire

Mots-Clés : Cuisine - Fruits - Saisons - Légumes - Goût

Un guide malin pour prendre soin de son corps et apprendre à mieux manger.

Un livre familial, malin et joliment illustré pour que les enfants puissent mieux comprendre les besoins de leur corps et l'intérêt d'une alimentation équilibrée.

Pour un moment de partage entre générations et pour répondre à une tendance forte : redonner du sens à son alimentation, en famille.

Date : 12/05/2021

Pages : 190

Format cm : 19 x 24

Prix : 18.5

EAN : 9782081500778