



Vive la good junkfood !

Manger sans culpabiliser est désormais possible.

Du petit déjeuner au dîner en passant par l'apéro, l'auteure, **Julie Schwob** et le nutritionniste, **David Nouet** ont concocté pour notre plus grand plaisir plus de **50 recettes** gourmandes, réconfortantes et saines pour toute la famille.

Pancakes Pizza Tacos
Cordon bleu Hot-dog Fish and chips
Gâteau au chocolat Cheesecake

Découvrez les conseils pour réduire les graisses et les sucres superflus ainsi que des astuces pour retrouver un équilibre alimentaire.



Flammarion

Julie Schwob
David Nouet

GOOD JUNKFOOD

Flammarion

Julie Schwob & David Nouet

GOOD JUNKFOOD

Manger sans culpabiliser



Flammarion



GOOD JUNKFOOD