

# *JE MANGE SANS FIBRES*

## *MON CARNET DE RECETTES*

*"L'âme du gourmand est toute dans son palais."  
Jean-Jacques Rousseau*



*Ce carnet appartient à:*

*"L'âme du gourmand est toute dans son palais."  
Jean-Jacques Rousseau*

Dans mon carnet, je peux mettre toutes les recettes qui me plaisent et les classer par catégories mais aussi en fonction de comment je me sens en suivant cette légende:

**Quand je suis pas top (sans fibres strict).**

**Quand je vais mieux (sans fibres élargi)**

**Quand je vais bien**

**Les recettes que je peux adapter**

*"L'âme du gourmand est toute dans son palais."  
Jean-Jacques Rousseau*

# Index de mes recettes

*Entrées*

*Plats*

*"L'âme du gourmand est toute dans son palais."  
Jean-Jacques Rousseau*

*Desserts*

*Accompagnements*

*"L'âme du gourmand est toute dans son palais."  
Jean-Jacques Rousseau*