

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*