

# BON DE COMMANDE

## CUISINE BIOÉNERGÉTIQUE VÉGÉTARIENNE

Cette série de 13 livrets rassemble les informations nécessaires à une cuisine végétarienne « sans sucre de canne », « sans lait », prenant en compte certaines intolérances dans la pratique globale d'un changement alimentaire sans carence. Ma cuisine est une cuisine Bio énergétique végétarienne. Le mot énergétique vient nous parler de la vitalité dans le choix des aliments, leur conditionnement et la manière de les cuisiner. Il s'agit d'une cuisine harmonieuse et gourmande qui n'oublie pas l'intérêt pour les arts de la table et le plaisir des yeux. Je vous invite à des recettes gaies et colorées pour venir satisfaire chacune des parties de notre corps, de notre esprit, de notre « Être avec les autres ». Bienvenue dans mon monde, source d'émerveillement et de gourmandises où opère parfois une magie féerique.



### Liste des livrets de Christine, fée dans sa cuisine

	Prix unitaire	Quantité commandée
N° 1 : Les Premiers pas vers une diététique gourmande .....	17 €	.....
N° 2 : Délicieuses protéines végétales .....	17 €	.....
N° 3 : Le petit déjeuner royal pour une journée en forme ...	17 €	.....
N° 4 : Les sauvagettes s'invitent à table .....	17 €	.....
N° 5 : Collection automne/hiver et recettes de fêtes .....	17 €	.....
N° 6 : Après les fêtes comment se remettre en forme ? .....	17 €	.....
N° 7 : Douceurs et compagnie .....	17 €	.....
N° 8 : La soupe dans tous ses états .....	17 €	.....
N° 9 : Les indispensables à la vitalité .....	17 €	.....
N° 10 : Collection printemps/été et recettes de fêtes .....	17 €	.....
N° 11 : Recevoir à l'apéritif en variations végétales .....	17 €	.....
N° 12 : Pique-nique joyeux .....	17 €	.....
N° 13 : Manger en s'allégeant (à paraître) .....	17 €	.....
Le Psyllium en cuisine .....	9,95 €	.....

Les frais d'expédition sont de **3,50 €/l'unité**

Mode de paiement: espèces, chèques ou virements à l'ordre de Christine Charles-Ducros

Cochez ci-dessous si vous souhaitez que les livrets :

- Vous soient envoyés (remplissez vos coordonnées ci-dessous)
- Récupérés auprès de Michel Charles (professeur de Yoga, sur ses lieux de cours)
- Récupérés à Saint-Sulpice-de-Pommiers

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Courriel : ..... Tél. ....