

Le guide alimentaire de l'étudiant entre en cuisine !

Découvrez le livre pratique de recettes et d'astuces pour les étudiant.e.s réalisé par Thomas Zirn, le diététicien du Service de Santé Universitaire de l'UPJV. Tous en cuisine !

Chef, la recette ! Thomas Zirn, habitué à filmer ses recettes pour ses abonnés sur les réseaux sociaux et sur la WebTV de l'UPJV, passe à la version papier. Dans "Le guide alimentaire de l'étudiant", le diététicien du Service de Santé Universitaire propose aux apprentis cuisiniers comme aux neophytes des recettes de repas simples, rapides et nomades.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DE L'ÉTUDIANT

LE GUIDE DE L'É

- Au fil des pages, vous découvrirez :
- Étudiant ou jeune travailleur, faire la cuisine, gérer et comprendre l'alimentation est compliquée ? Grâce à ce guide, vous apprendrez à cuisiner des plats simples, rapides et nomades !
 - Plus de 50 recettes salées, sucrées et végétales pour simplifier la vie
 - Des astuces pour gérer votre frigo
 - Des conseils pour vos courses
 - Des conseils pour gérer au mieux votre équilibre alimentaire

des recettes salées et sucrées
des astuces bien pensées pour optimiser son frigo
des conseils pour réaliser ses courses tout en respectant son budget
des moyens pour gérer votre équilibre alimentaire

À vos fourneaux !

En téléchargement

Que vous sachiez déjà cuisiner, ou que vous n'ayez aucune notion, que vous mangiez chez vous ou à l'extérieur, ce guide vous aidera à gérer votre alimentation sans manquer de rien !

Télécharger "Le guide alimentaire de l'étudiant"

UN GUIDE RÉALISÉ PAR :



ET ÉCRIT PAR :

Thomas ZIRN - Diététicien
Nutritionniste au Service de
Santé Universitaire



Partagez toutes vos réalisations sur
Instagram avec le #UPJVrecette

Conception : Direction de la Communication de l'UPJV

LE GUIDE ALIMENTAIRE DE L'ÉTUDIANT



RECETTE

Pour bien réu

