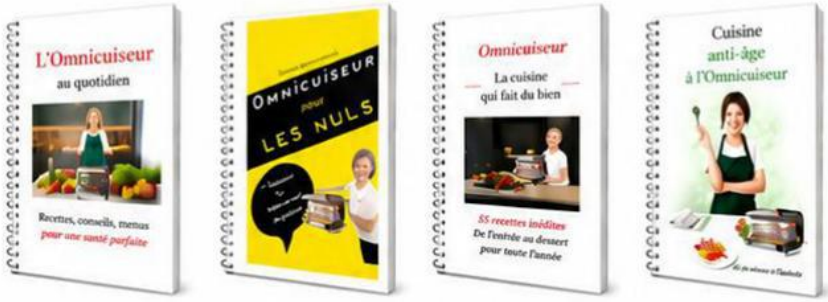
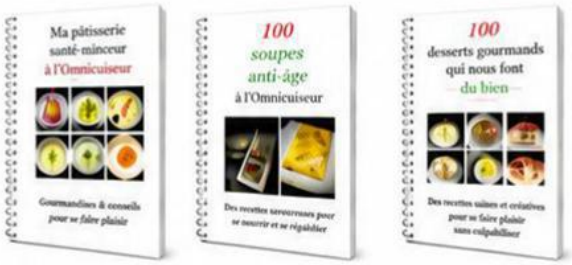
BIBLIOGRAPHIE

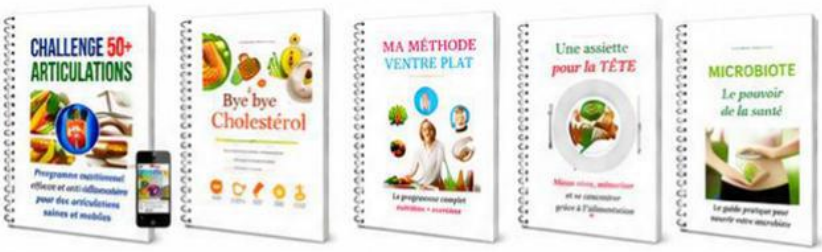
de Natalia Roncari



Spécial Omnicuiseur

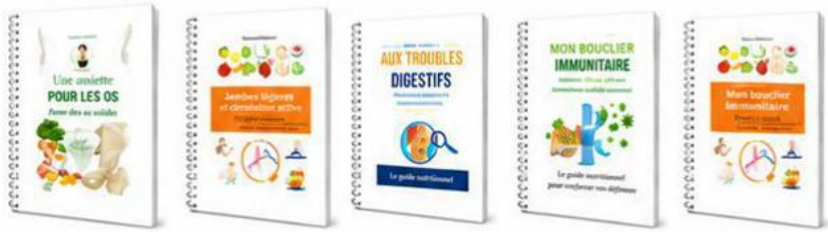
- L'Omnicuiseur au quotidien
- Omnicuiseur pour les nuls
- Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien
- Cuisine anti-âge à l'Omnicuiseur
- Ma pâtisserie santé-minceur à l'Omnicuiseur
- 100 soupes anti-âge à l'Omnicuiseur
- 100 desserts gourmands qui nous font du bien





Prévenir et soulager

- Bye Bye Cholestérol
- Challenge 50+ Articulations
- Une assiette pour les os
- Une assiette pour la tête
- Microbiote
- Dire adieu aux troubles digestifs
- Mon bouclier immunitaire
- Ménopause heureuse



Minceur et détox

- Mon programme minceur à l'Omnicuiseur
- Ma méthode ventre plat
- Happy Détox Automne
- Happy Diète après les fêtes
- Une journée pour soi
- Programme 3D

Cuisine anti-âge au fil du temps

- Cuisine anti-âge au fil du temps – 4 saisons
- Printemps
- Été
- Automne
- Hiver

Mon aliment - ma première médecine

- Le sarrasin
- Délicieuses légumineuses
- Les stars du printemps
- Les stars de l'été
- Les stars de l'automne
- Les stars de l'hiver
- Fruits rouges

Spécial Omnicuiseur

L'Omnicuiseur au quotidien

Maîtrisez l'Omnicuiseur comme un chef… sans tâtonner pendant des années !

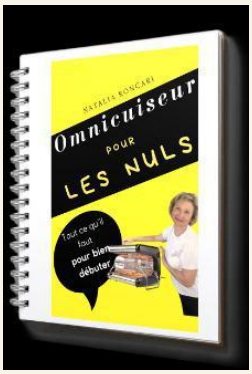
Après 6 ans de pratique quotidienne avec l'Omnicuiseur des milliers de recettes testées, des centaines d'astuces recueillies et adaptées, j'ai rassemblé dans ce livre 100 % pratique tout ce qu'il m'a manqué à mes débuts.

Le guide pratique indispensable pour prendre en main l'Omnicuiseur et exploiter toutes ses possibilités.

Réglages, temps de cuisson, astuces de chefs, tableaux pratiques et fonctions méconnues : près de 200 pages de conseils et de recettes.

Version eBook est disponible en cliquant sur l'image 👉

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Omnicuiseur pour les NULS

Le guide idéal pour réussir vos premières cuissons à l'Omnicuiseur sans stress ni erreurs.

Ce mini guide de 90 pages rassemble l'essentiel : réglages, tableaux de cuisson, astuces pratiques et conseils de chefs pour prendre rapidement en main votre appareil.

👉 Une référence simple et efficace pour bien démarrer avec l'Omnicuiseur.

Version eBook est disponible gratuitement sur ce lien 📖 👉 ou en cliquant sur l'image

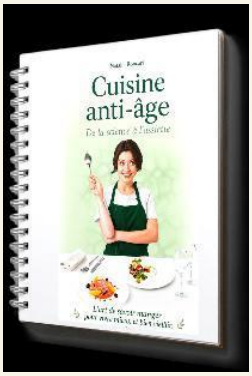
→ Découvrir le livre · → Version numérique

Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien

Une approche unique de la cuisine à l'Omnicuiseur, conçue pour prendre soin de votre santé au quotidien sans jamais renoncer au plaisir de manger.

✨ 240 pages pour un triple objectif : 👉 Sublimer les saveurs 👉 Préserver les bienfaits des aliments 👉 Exploiter tout leur potentiel nutritionnel grâce à l'Omnicuiseur Version eBook est disponible en cliquant sur l'image 👉

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Cuisine anti-âge (édition revisitée)

L'art de savoir manger pour vivre mieux et bien vieillir.

Connaitre les mécanismes du vieillissement, préserver son capital santé.

10 thématiques santé abordées : anti-âge, artères, cerveau, articulations, os… 220 pages de santé gourmande et 150 recettes savoureuses à l'Omnicuiseur et des conseils pratiques Version eBook est disponible gratuitement sur ce lien 📖 👉 ou en cliquant sur l'image

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Cuisine anti-âge - de la science à l'assiette

100% Omnicuiseur Plus de 300 recettes réalisées en 2025, 100 % cuisson à l'Omnicuiseur Des plats inventifs, préventifs et gourmands, conçus avec des ingrédients sélectionnés pour leurs vertus anti-âge et leur densité nutritionnelle.

60 entrées et soupes e 50 recettes de terrines, quiches, gratins Plus de 100 plats à base de viandes et volailles, accompagnés de leurs garnitures intelligentes, 30 idées de cuisson combinée 30 recettes à base de céréales, légumineuses et pâtes pour faire le plein d'énergie durable et Plus de 60 desserts sains et gourmands, riches en antioxydants protecteurs, à IG modéré.La version papier est disponible sur ce lien : 👉 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omnicuiseur

Transformez votre gourmandise en alliée santé !

Envie de vous régaler sans culpabilité ?

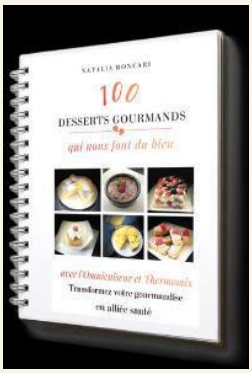
Ce livre est votre meilleur allié !

Découvrez plus de 200 recettes gourmandes, pensées pour ceux qui souhaitent allier plaisir et bien-être.

Recettes à Indice glycémique bas, sans sucres raffinés, faibles en matières grasses… mais avec un maximum de saveurs !

La version eBook est disponible cliquer sur ce lien : 👉

→ Découvrir le livre · → Version numérique



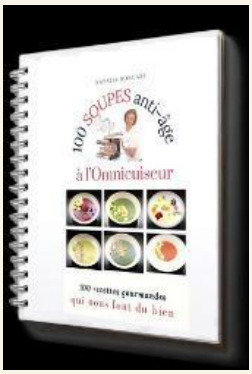
100 desserts gourmands qui nous font du bien

À l'Omnicuiseur & au Thermomix – Recettes inédites réalisées en 2025 Une collection de desserts équilibrés et savoureux conçus pour limiter les excès de sucre tout en préservant le plaisir.

Des recettes adaptées à une alimentation respectueuse de la glycémie et du bien-être.

Le livre en version PDF et eBook est disponible ici 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique



100 soupes anti-âge à l'Omnicuiseur

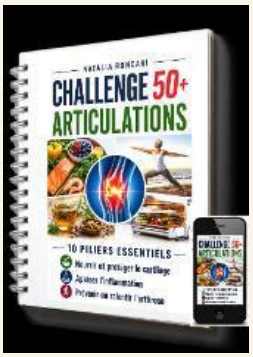
100 recettes réconfortantes riches en légumes, herbes, épices et aliments protecteurs.

Un véritable guide pour transformer la soupe en alliée de la longévité, de l'immunité et du confort articulaire.

Version eBook est sur se lien ou en cliquant sur l'image

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Prévenir et soulager



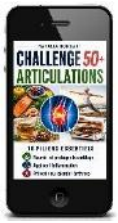
Challenge articulations 50+

Mon parcours personnel pour soulager naturellement les douleurs articulaires et ralentir l'arthrose.

Effet garanti en 3 mois.

Un programme complet associant alimentation anti-inflammatoire, recettes santé, micronutrition et exercices ciblés.

Plus de 350 recettes (cuisson à l'Omnicuiseur) gourmandes et originales pour se faire plaisir sans frustration. (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Le eBook avec les vidéos et exercices est disponible sur ce lien



→ Découvrir le livre · → Version numérique

Une assiette pour la tête

Une véritable bible de l'alimentation pour atteindre le troisième âge avec un esprit plus agile et une forte réserve cognitive.

Basé sur les recherches scientifiques les plus récentes et complété par les recettes simples et gourmandes, ce livre est UN GUIDE COMPLET pour optimiser nos processus cognitifs, assurer un bon sommeil et garder l'esprit positif le plus longtemps possible. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

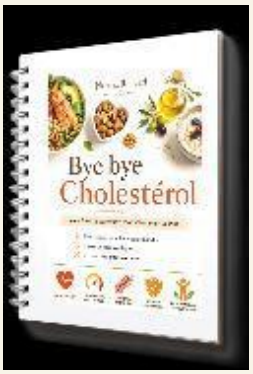
Une assiette pour les os

L'ostéoporose : un mal silencieux, aucun signe extérieur ne permet de le repérer.

Ce livre est un guide de l'alimentation protectrice de votre capital osseux.

Basé sur les dernières recherches dans le domaine, ce livre vous expliquera que l'apport en calcium n'est pas une panacée contre la fragilité osseuse. (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique).

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Bye-Bye, cholestérol

Vous avez du cholestérol ou vous êtes « personne à risque cardiovasculaire » ?

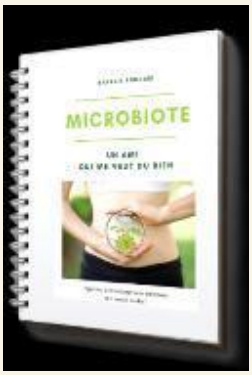
Alors, ce livre est pour vous !

En 3 mois, j'ai réussi à diminuer mon "mauvais" cholestérol de 33% et les triglycérides de 30% !

Une véritable Bible d'alimentation anticholestérol.

Le guide complet pour réguler les niveaux de lipides sans frustration et sans sacrifier la saveur ! (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

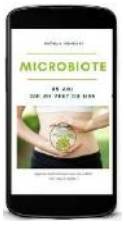


Microbiote - ma santé

Un guide pratique pour comprendre le rôle essentiel du microbiote et apprendre à le nourrir au quotidien.

Aliments clés, recettes, probiotiques et programme alimentaire pour retrouver un équilibre digestif durable.

9 habitudes quotidiennes pour maintenir un microbiote en bonne santé, 40 aliments clés pour optimiser le travail du microbiote, 40 recettes gourmandes pour booster votre flore La version PDF est disponible : 📖 sur ce lien



→ Découvrir le livre · → Version numérique

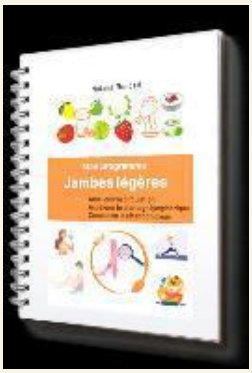
Ménopause heureuse

Mon expérience personnelle pour vivre bien cette période de la vie : des exercices simples et des routines inspirées de pratiques du monde entier, faciles à intégrer au quotidien et reconnues pour leur efficacité.

Plus de 150 recettes santé et gourmandes, des conseils pratiques, des menus équilibrés et un accompagnement complet sur 4 semaines pour retrouver énergie, sérénité et vitalité. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Des dizaines de vidéos avec les routines et exercices à ne pas manquer.

La version eBook avec les vidéos est disponible ici 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Mon programme « Jambes légères »

Prévenir et soulager les troubles veineux 10 piliers de l'alimentation circulatoire + 100 recettes simples et gourmandes pour nourrir et protéger vos vaisseaux sanguins.

8 exercices de 15 min maxi : Pilates, yoga, Qi Gong, aquagym… pour tonifier vos muscles et soutenir le retour veineux.

TOP 7 des remèdes naturels les plus efficaces pour soulager rapidement les jambes lourdes.

La version eBook avec les vidéos des exercices est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Bonjour, Soleil

Le premier programme nutritionnel conçu pour aider la peau à mieux se protéger du soleil de l'intérieur.

Recettes riches en antioxydants, caroténoïdes et oméga-3, menus ciblés et conseils scientifiques pour préserver l'éclat de la peau et limiter le photovieillissement. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible ici 👉 📖

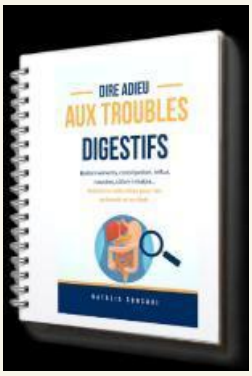
→ Découvrir le livre · → Version numérique

Mon bouclier immunitaire

100 recettes, menus et conseils pratiques pour renforcer naturellement ses défenses immunitaires, très souvent affaiblies avec l'âge.

La version PDF est disponible : 📖 sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Dire adieu aux troubles digestifs

Ballonnements, reflux, constipation ou côlon irritable : ce guide rassemble les meilleures solutions naturelles issues de la nutrition, de la phytothérapie et des médecines traditionnelles.

Une approche pratique et scientifiquement documentée pour retrouver un meilleur confort digestif.

→ Découvrir le livre

Minceur et détox

Mon programme minceur à l'Omnicuiseur 50+

Après 50 ans, mincir autrement, c'est possible !

Découvrez Mon programme minceur à l'Omnicuiseur 50+, la méthode gourmande et scientifiquement validée pour retrouver votre silhouette sans régime restrictif.

Programme complet sur 4 semaines Plus de 300 recettes (à l'Omnicuiseur) santé et gourmandes Menus, conseils vitalité et exercices vidéo
Une approche durable adaptée aux changements hormonaux après 50 ans
Le livre en version PDF et eBook avec les vidéos des routines et exercices est disponible ici 👉 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Ma méthode « Ventre plat » : 10 jours pour me délester

✨ Ventre gonflé, digestion difficile, quelques kilos en trop ?

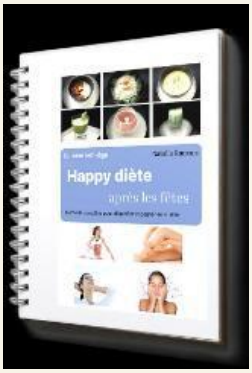
Découvrez Ma méthode Ventre Plat, un programme de 10 jours simple, efficace et motivant pour retrouver légèreté, confort digestif et une silhouette plus harmonieuse.

Recettes gourmandes et solutions naturelles, exercices de drainage lymphatiques et vidéos exclusives....

🌿 Une approche globale pour dégonfler, retrouver de l'énergie et se sentir bien dans son corps.

La version eBook avec les vidéos et les routines est disponible ici 📖 👉

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Happy diète après les fêtes

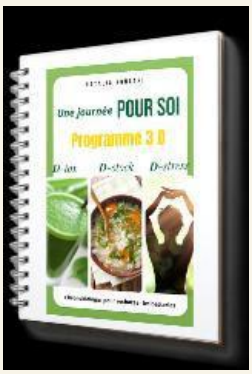
Offrez à votre corps un break bien mérité après les excès.

Après les fêtes, il est temps de faire une pause et de prendre soin de vous.

Ce programme complet et naturel vous guide pour retrouver équilibre, énergie et légèreté.

7 jours pour recharger les batteries et retrouver l'harmonie Les objectifs de cette cure (testée personnellement) : Purifier et régénérer votre foie Apaiser et rééquilibrer vos intestins Revitaliser vos poumons Stimuler vos reins Illuminer votre peau Bien plus qu'une simple diète, une vraie cure de jouvence. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique



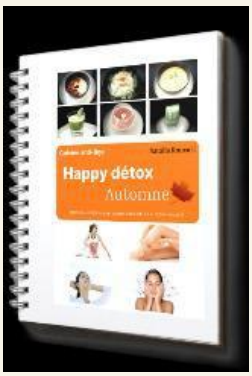
Une journée pour soi - Programme 3D

Programme complet d'une journée en 3D (D- tox, D-stock et D-stress).

Offrez à votre corps une parenthèse bien-être.

24 heures pour retrouver énergie, légèreté et sérénité grâce à un programme complet en 3D : 🌿 Détoxifier l'organisme 🌿 Réduire le stress 🌿 Relancer le métabolisme Recettes, exercices, automassages et conseils pratiques basés sur la chronobiologie pour se sentir mieux dès le premier jour. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook avec les vidéos est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Happy détox : automne

Préparez votre organisme à l'hiver grâce à une semaine dédiée au renforcement du microbiote, de l'immunité et des fonctions naturelles de détoxification.

100 recettes gourmandes, boissons bien- être, exercices, automassages et routines vitalité pour retrouver énergie, équilibre et résistance avant la saison froide.

Le programme idéal pour entrer dans l'hiver en pleine forme.

Des routines efficaces à mettre en place pour retrouver le bien-être et la vitalité. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) PDF et eBook avec les vidéos est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Une journée pour soi : printemps

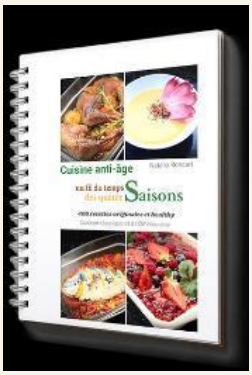
Offrez à votre organisme un véritable renouveau de printemps : une journée pour soutenir le foie, réveiller l'énergie, alléger la digestion et retrouver un teint éclatant.

Boissons drainantes, recettes légères, massages du visage, drainage lymphatique, relaxation et rituels bien-être pour accueillir la belle saison en pleine vitalité.

Le programme idéal pour sortir de l'hiver et rayonner de l'intérieur. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook avec les vidéos est disponible sur ce lien : 👉

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Cuisine au fil du temps



Cuisine au fil du temps : 4 saisons

Une année de recettes de saison !

Plus de 400 recettes et conseils nutritionnels pour adapter votre alimentation aux saisons et aux besoins de votre organisme au fil des années.

Recettes de saison, synergies alimentaires, fiches nutritionnelles et astuces bien-être pour rester en forme toute l'année.

Le guide complet pour cuisiner santé, saison après saison. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Cuisine au fil du temps : été

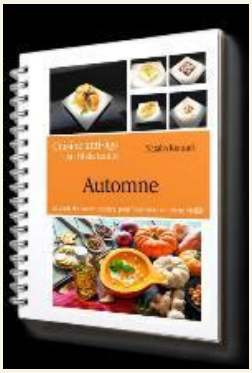
L'été est la saison de l'hydratation, de la protection de la peau et de la prévention des petits désagréments liés à la chaleur.

Ce guide vous aide à adapter votre alimentation pour préserver votre énergie et votre bien-être.

300 recettes de saison, conseils nutritionnels, fiches aliments et astuces pratiques pour bien s'hydrater, soutenir l'organisme et profiter pleinement des beaux jours.

Le compagnon idéal pour un été gourmand, sain et plein de vitalité. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Cuisine au fil du temps : automne

L'automne est la saison idéale pour renforcer l'immunité, préparer l'organisme à l'hiver et soutenir son énergie naturelle grâce à une alimentation adaptée.

Plus de 150 recettes de saison, fiches aliments et conseils nutritionnels pour profiter des bienfaits des produits d'automne, prévenir les petits maux saisonniers et accompagner le corps dans sa transition vers l'hiver.

Le guide pratique pour rester en forme, gourmand et plein de vitalité tout l'automne. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Cuisine au fil du temps : hiver

Dans ce livre : 200 pages et une bonne centaine de recettes saines et gourmandes !

Les meilleurs aliments et les recettes pour chaque mois de l'hiver Des dizaines de fiches pour connaître les réels bienfaits des aliments.

Des centaines de conseils santé pour passer l'hiver en pleine forme.

Les recettes sont détaillées en cuisson classique, à l'Omnicuiseur et au Thermomix.

Nouveau : palmarès des meilleurs compléments alimentaires pour soutenir l'organisme pendant l'hiver et prévenir les éventuelles pathologies. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Cuisine au fil du temps : printemps

Manger de saison c'est indiscutablement bon pour la santé et pour la planète.

Mais savoir adapter son alimentation à chaque saison, pour rester en pleine forme pendant des années, c'est tout un art.

Dans ce livre, je vous propose un voyage culinaire à travers le printemps, avec : Les recettes pour booster l'immunité, affaiblie pendant l'hiver, rééquilibrer le microbiote ou encore préparer la peau au soleil… Manger au rythme des saisons, c'est savoir nourrir son corps et avec ce que la nature offre de meilleur. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Repas de fêtes à petits prix

Envie de régaler tout le monde pour les fêtes… sans exploser le budget, ni fatiguer le foie ?

Dans « Repas de fêtes, à petits prix », je vous montre qu'on peut faire un menu digne des grandes tablées, avec des recettes simples, raffinées… et ultra économiques.

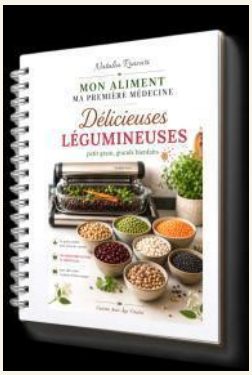
Terrines bluffantes à moins d'1 €, tartares frais et gourmands, volailles laquées fondantes, poissons moelleux, desserts légers qui font l'unanimité… Tout y est !

Les recettes classiques, au Thermomix et à l'Omnicuiseur pour des plats savoureux, colorés, ultra digestes.

Version PDF et eBook est disponible ici 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Mon aliment, ma première médecine



Délicieuses légumineuses

Longtemps, j'ai boudé les légumineuses... Et pourtant, elles sont au cœur des grands régimes de longévité — méditerranéen, Zones Bleues, nordique, anti-inflammatoire — reconnus pour prévenir les maladies liées à l'âge.

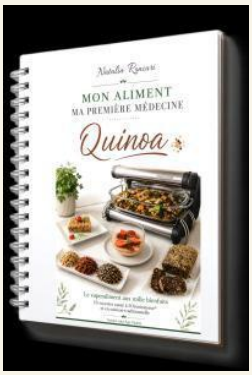
Ce livret est bien plus qu'un livre de recettes : c'est une collection de 100 recettes originales et préventives, à l'Omnicuiseur (et au Thermomix si besoin), où lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés et edamame deviennent vos alliés santé. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible ici 👉 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Sarrasin : petit grain, grands bienfaits

Mon aliment - ma première médecine : SARRASIN Le petit livret pratique pour tout savoir sur le sarrasin : ce superaliment souvent méconnu et parfaitement adapté à la cuisson à l'Omnicuiseur Au fil des pages, ce livret vous guide pas à pas pour : astuces et conseils pour réussir la cuisson du sarrasin à l'Omnicuiseur 30 recettes originales, savoureuses et préventives à base de sarrasin Le guide indispensable pour intégrer le sarrasin à l'Omnicuiseur dans une alimentation healthy, gourmande et durable. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible ici 👉 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Quinoa - le superaliment aux mille bienfaits

Vous pensez connaître le quinoa ?

Détrompez-vous... Savez-vous pourquoi les Incas l'appelaient- ils la mère de toutes les graines ?

Pourquoi les chercheurs s'intéressent-ils autant à ses polyphénols, sa choline ou encore sa quercétine ?

Derrière cette petite graine se cachent des secrets nutritionnels fascinants.

Découvrez comment choisir le meilleur quinoa, éviter les pièges des produits industriels et cuisiner plus de 70 recettes gourmandes à l'Omnicuiseur et en cuisson classique, pour profiter pleinement de ses bienfaits.

→ Découvrir le livre

Mon aliment : fruits rouges

Mini-guide "Fruits rouges" – Votre allié santé et anti-âge au quotidien Et si vos baies préférées devenaient vos meilleurs compléments santé naturels ?

Dans ce mini-guide inédit, découvrez comment les fruits rouges — cassis, myrtille, mûre, framboise, fraise... — peuvent préserver votre jeunesse, soutenir votre circulation, booster votre immunité et prendre soin de votre microbiote. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Existe en version PDF et eBook ▧

→ Découvrir le livre · → Version numérique

5 stars de l'été

L'été dans votre assiette... et dans votre santé !

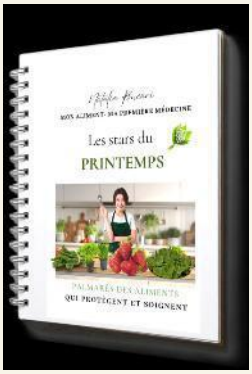
Vous aimez les recettes pleines de soleil qui font aussi du bien à votre corps ?

Découvrez mon Mini guide 5 stars de l'été : un concentré de saveurs, de bienfaits santé et d'astuces anti-âge.

Au menu : Les secrets santé des 5 stars de saison : tomate, aubergine, asperge, artichaut, fruits rouges.

150 recettes faciles, saines et originales à l'Omnicuiseur ou à la cuisson classique(Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook est disponible ici 👉 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Les stars du printemps

Au printemps, l'organisme s'adapte naturellement aux changements de rythme, de lumière et d'activité.

C'est là que l'assiette devient un véritable levier.

Asperges, jeunes pousses, ortie, pissenlit, épinards, rhubarbe, fraises — sélectionnés pour leur richesse en nutriments essentiels capables d'accompagner cette transition en douceur.

Chaque "star" est détaillée avec : ses nutriments clés (chlorophylle, glutathion, polyphénols, quercétine, bêta-carotène, vitamine K...) ses bénéfices concrets sur l'immunité, le poids, le cerveau, les os et le vieillissement. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version eBook et PDF est disponible sur ce lien

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Les stars de l'automne

5 héros de l'automne à base d'aliments qui nous font du bien : Champignons : cèpes, shiitakes, pleurotes, girolles... véritables boucliers immunitaires et antioxydants naturels.

Noix, amandes et oléagineux Meilleurs légumes racines pour la santé : carottes, courges et betteraves : riches en fibres et minéraux, pour un microbiote heureux et une digestion légère.

Palmarès des fruits d'automne : pommes, poires, figue, kaki, riches en polyphénols protecteurs.

Probiotiques naturels : secrets de fermentation et d'équilibre intestinal, pour bien préparer l'hiver. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook est disponible ici 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Stars de l'hiver

Dans ce livret, vous allez découvrir les aliments incontournables de l'hiver, ces véritables trésors nutritionnels qui nous protègent et nous soignent. Avec plus de 90 recettes gourmandes, saines et nutritives, vous allez pouvoir savourer des plats délicieux tout en faisant le plein de vitamines et de minéraux.

Au programme : la cuisine d'hiver est généreuse et préventive, respectueuse de la nature et de votre organisme.

L'objectif ?

Conserver toutes les vitamines, minéraux et antioxydants de vos ingrédients tout en préservant leur texture, leur goût et leurs bienfaits. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook est disponible ici 📖

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Packs de livres avec bonus

Pack spécial Omnicuiseur

Pack Exclusif Omnicuiseur Vitalité : 3 livres + 3 bonus offerts Découvrez le pack idéal pour cuisiner sainement, préserver les nutriments et profiter pleinement des bienfaits de la cuisson douce à l'Omnicuiseur Vitalité.

Il comprend trois ouvrages de référence : L'Omnicuiseur au quotidien, le guide pratique pour maîtriser toutes les fonctions de l'appareil ; Cuisine anti-âge, avec plus de 300 recettes et conseils nutritionnels pour favoriser vitalité et longévité ; et Ma pâtisserie santé-minceur, qui réinvente les desserts avec plus de 200 recettes gourmandes à indice glycémique bas.

En cadeau, recevez un livret surprise adapté à la saison, les versions numériques (PDF) des trois livres et la livraison gratuite en point Mondial Relay.

D'une valeur totale de 138 €, ce pack est proposé à seulement 61 €, soit 77 € d'économies.

Une offre complète pour transformer votre Omnicuiseur en véritable allié santé, minceur et bien-être au quotidien.

→ Découvrir le livre

Pack Omnicuiseur : 3 livres de référence + 3 bonus offerts

Découvrez un pack exclusif réunissant trois ouvrages incontournables pour profiter pleinement de la cuisson douce à l'Omnicuiseur Vitalité.

Vous recevrez L'Omnicuiseur au quotidien, le guide pratique pour maîtriser les réglages, les temps de cuisson et les fonctions avancées ; Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien, avec 300 recettes gourmandes et préventives pour allier plaisir, santé et économies ; ainsi que 100 desserts gourmands qui nous font du bien, un recueil de douceurs plus équilibrées, à indice glycémique maîtrisé et élaborées avec des ingrédients de qualité.

En complément, profitez de 3 bonus offerts : le livre exclusif « Les 5 stars de l'été », riche de 150 recettes et conseils santé autour des aliments phares de la saison, les versions numériques (PDF) des trois ouvrages, ainsi que la livraison gratuite en point Mondial Relay.

D'une valeur totale de 126 €, ce pack est proposé au tarif exceptionnel de 59 €, soit 67 € d'économies.

Une offre idéale pour cuisiner sainement, préserver les qualités nutritionnelles des aliments et découvrir tout le potentiel de l'Omnicuiseur au quotidien.

🌿 ✨

→ Découvrir le livre · → Version numérique

Pack « Minceur à l'Omnicuiseur »

Retrouvez un ventre plus plat, une digestion apaisée et une silhouette plus légère grâce à ce programme complet spécialement conçu pour les besoins après 50 ans.

Le pack comprend Une journée pour soi – 3D, une journée détox et anti- stress, Ma méthode ventre plat, un programme de 10 jours pour réduire ballonnements et lourdeurs, et Mon programme minceur à l'Omnicuiseur : 50+, un accompagnement de 4 semaines fondé sur les dernières connaissances scientifiques.

En bonus, recevez le guide Mon Microbiote, les versions numériques des trois livres et la livraison Mondial Relay offerte.

D'une valeur totale de 98 €, ce pack est proposé à 54 € seulement, soit 55 % d'économie.

Une méthode gourmande, progressive et durable pour retrouver bien-être, vitalité et confiance en soi.

🌿 ✨

→ Découvrir le livre

Pack personnalisé : 3 livres au choix + 3 bonus

Composez votre propre pack en sélectionnant 3 livres de votre choix parmi toute la bibliographie disponible.

Une formule idéale pour répondre à vos objectifs santé, minceur, cuisine à l'Omnicuiseur ou bien-être.

En plus de vos ouvrages, profitez de 3 cadeaux exclusifs : 1. un livret surprise offert, 2. la livraison gratuite en point Mondial Relay et les 3. versions eBooks (PDF) de tous les livres commandés.

Le tout pour seulement 59 €, une offre avantageuse pour découvrir les thématiques qui vous intéressent tout en bénéficiant de contenus complémentaires exclusifs.

👉 Consultez la bibliographie complète pour composer votre pack sur mesure. 📚

→ Découvrir le livre

Pack : Mon aliment – ma première médecine

Trois guides complémentaires consacrés **au quinoa, au sarrasin et aux légumineuses** pour intégrer facilement davantage de protéines végétales dans votre alimentation. Découvrez plus de 200 recettes gourmandes, des conseils nutritionnels et des astuces de cuisson pour préserver les muscles, la vitalité et la santé après 50 ans. Un pack pratique et scientifique pour faire de votre assiette votre première médecine. 🌿 ✨

→ Découvrir le livre