

Vital Food complète son assiette

mar 09/06/2026 - 12:16



Vital Food (Reworld Media) va jusqu'au bout. Les plats estivaux rassemblent tous les nutriments. Le 11 juin, le magazine de la nutrition gourmande les réunit dans les assiettes en misant sur des salades légères mais complètes. Le goût a aussi son importance. Le trimestriel opte pour des plats qui ne demandent pas de cuisson mais qui sont bons tels le tiramisu, les esquimaux et le cheese-cake. La publication s'intéresse à la tendance du cottage cheese, fait la lumière sur les ginger shots et se penche sur la création du tofu français. Le cahier nutri-sport éclaire sur les temps de repos entre deux séances de sport et pousse à s'hydrater davantage.

Prix : 5,50 €

Codification : 17219