

Je m'appelle Lola, j'ai 26 ans et je suis architecte de formation. J'ai plusieurs passions dans la vie, et deux d'entre elles sont **le sport** et **la nourriture**. On pourrait penser que ces deux passions sont incompatibles et pourtant j'ai réussi à changer mon alimentation pour me faire plaisir chaque jour sans culpabiliser et sans entrer en conflit avec les efforts que je fournis lors de mes séances de sport.

J'ai trouvé un équilibre qui me permet de ne jamais me priver et en même temps de nourrir mon corps, le plus souvent, avec des aliments savoureux, les plus naturels possibles sans tomber dans des excès quels qu'ils soient.

J'ai pris conscience de l'importance que l'alimentation pouvait avoir sur notre qualité de vie, la façon dont on se sent au quotidien et je suis heureuse de vous présenter aujourd'hui quelques recettes savoureuses qui me tiennent à coeur et qui ne contiennent aucun sucre raffiné.

Elles contiennent toutes des aliments aux vertus différentes et complémentaires pour le corps et c'est la raison pour laquelle ces différentes vertus sont à chaque fois décrites sur la feuille de présentation de la recette.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à déguster ces petites recettes à la fois saines et gourmandes.

