

**Mademoiselle Caroline \* Amandine Caullireau**

*Les motifs de cet album ont été créés par Fifi Mandirac.*

**JE COMMENCE LUNDI**



**City**

Quelques précisions,  
avant de commencer...

Ce livre n'est pas écrit par des médecins tistes  
ou de nutritionnistes au physique de marathoniens.

Bon alors c'est  
simple :  
nous allons  
manger du poisson  
blanc et des  
brocolis vapeur.

Mais sommes  
d'accord ?

Bien...



**NON.**

Ce livre est écrit par deux gourmandes. Mais VRAIMENT gourmandes !!!

Parce que  
MANGER  
C'EST  
BON

PARCE QUE :  
MANGER  
C'EST  
PLAISIR

PARCE QUE  
MANGER  
C'EST  
LA VIE!

PARCE QUE  
manger  
C'EST QUAND MÊME  
PIED BORDEL

Voici une bd pour réapprendre  
à se nourrir, perdre du poids,  
et surtout :

**SE FAIRE DU BIEN!**





Ce livre est pour toi.



Toi qui pourrais être diététicienne tellement tu connais TOUT sur la bouffe

Ta petite salade au chèvre chaud, bordée de lardons et de croûtons ...

Tu vois bien faire ?

... Ben c'est 5000 calories la fourchette j'te ferais dire

ça va bien hein moi

J'ai pas 15 kilos à perdre moi



Toi qui te lèves chaque matin parce que tu sais qu'il y a le petit déjeuner juste après ...

chouchou !!!

debout !!!

j'ai acheté des pains au lait pour le p'tit dej !

youpi !



Toi qui manges, même si c'est pas le moment



Toi que la vue d'une boulangerie rend idiotement lyrique ...



Toi, si je pouvais,  
je t'épouserai  
et je te ferai  
plein d'enfants ...

sincèrement

je t'aime je t'aime



maman?

maman?!

