
Le Miam-Ô-5

Des repas vite faits,
pas chers, vivifiants !

France Guillain



Le Miam-Ô-5

*Les illustrations de cet ouvrage
ont été conçues par Moly Richez en collaboration avec l'auteur.*

Tous droits de traduction, d'adaptation
et de reproduction réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2013.
ISBN : 978-2-268-07571-6
ISBN pdf : 978-2-268-08441-1

France Guillain

Le Miam-ô-5

Le repas universel à 5 éléments

Du même auteur

Littérature générale

- *Le Bonheur sur la Mer*, Éditions R. Laffont 1974, prix DRAKKAR 1974, traduit aux USA, au Japon.
- *Naviguer avec ses enfants*, Éditions Arthaud 1984. Traduit en espagnol.
- *Les Femmes d'à Bord*, Éditions Arthaud Flammarion.
- *Maïma*, roman, Éditions Plon, 1988, primé Rotary.
- *Des Hommes et leur Mer*, Éditions 7 Vents 1989, Prix Marine Nationale 1989 (ACORAM).
- *Fesch, mon nom guillotiné !* Éditions du Rocher 2001.
- *Le Bonheur d'être Nu ou le Naturisme, un art de vivre*, Éditions Albin Michel.
- *Si Monta m'était conté* France Guillain et M-A Descamps, Éditions EDIMAG.
- *Vivre le Naturisme*, Éditions LPM. S'adresser à la Fédération Française de Naturisme.

Forme et Bien-être

- *En Forme (Santé)*, Éditions 7 Vents, 1991.
- *Les Bains dérivatifs*, Éditions Jouvence, 1995, Traduit en slovène, espagnol, italien.
- *Le Bain dérivatif ou D-CoolINway*, Éditions du Rocher.
- *Soyez bien, mangez Bio*, Éditions LPM.
- *Nous sommes tous beaux !* Éditions LPM.
- *Mastiquer c'est la santé !* Éditions Jouvence.
- *Manger Bio c'est pas cher !* Éditions Jouvence.
- *Le Petit guide de l'Argile*, Éditions LPM.
- *L'Argile tout simplement*, Éditions Demeter.
- *Bain dérivatif et Poche de gel*, Éditions Demeter.
- *Le Soleil, aliment indispensable !* Éditions Demeter.
- *Le Lait de Jument*, Éditions Anagramme.
- *L'Allaitement*, Éditions La plage 2006.
- *Bientôt mon Bébé*, Éditions MILAN, 1993. Traduit en espagnol, épuisé.
- *La Méthode France Guillain*, Éditions du Rocher.
- *Bébé, tout ce qu'on ne vous dit pas !* Éditions Demeter.
- *Un Vrai régal !* France Guillain et Jocelyne Vollet-Guinehut, Éditions Demeter.
- *Le Miam-Ô-Fruit ou le Guide du Miammeur*, Éditions du Rocher.

Littérature Enfants

- *La Petite sirène des Océans*, Collection Rouge et Or, Presses de la cité.
- *Collection Étincelles*, Éditions Père Castor Flammarion, 12 titres. Sélection Éducation Nationale.

Parmi les livres qui ont consacré un chapitre à nos aventures

- *Guide de l'aventure et des voyages (Camel Trophée)*, Éditions n°1.
- *Les Aventuriers du grand large*, Anne Réale, Éditions du Pen Duick.
- *Vues sur la piraterie*, Gérard Jaeger, Éditions Tallandier.
- *Histoire de la Marine en France*, par le Contre Amiral François Bellec, Conservateur du Musée de la Marine (Trocadéro – Paris).
- *L'Odyssée d'Homère*, Classique Hatier a joint un extrait du *Bonheur sur la Mer* (aux côtés de Paul-Emile Victor, Thor Heyerdahl, D'Allinges, Alain Bombard, Henri de Monfreid et Clare Francis).