

Programme minceur Agar-Agar en 15 jours PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Après le succès de L'Agar-Agar : la nouvelle arme antkilos, Anne Dufour et Carole Garnier ont élaboré 3 programmes minceur individualisés à base d'Agar-Agar, ce gélifiant végétal naturel antkilos. Choisissez le votre selon vos disponibilités, vos envies, vos besoins personnels. Vous êtes paresseuse ou nulle en cuisine ? Choisissez le programme 1 : Agar-Agar boisson magique. Vous êtes gourmande et aimez cuisiner ? Optez pour le programme 2 : Agar-Agar dans ma cuisine. Vous êtes une vraie courageuse ? Préférez le programme 3 : Agar-Agar remise en forme. Avec un peu plus d'exercice physique pour se remuscler en bonus ! Chaque jour pendant 2 semaines, ce guide vous accompagne du petit déjeuner au dîner, même pendant vos courses, et vous propose de faire le point tous les soirs sur votre régime. Un vrai coach minceur qui ne vous laissera pas tomber ! INCLUS : l'abécédaire de l'agar-agar pour tout savoir sur cette petite algue magique + 36 recettes inédites, salées et sucrées, délicieuses et faciles à réaliser + des conseils pour ne reprendre vos kilos.

ventouse minceur anti-cellulite bodycup . qui veulent perdre du poids car c'est un outil à rajouter dans le programme de régime. . Depuis 15 jours j'utilise régulièrement ma ventouse avec mon huile de . Agar Agar en filaments - lamelles.

Recettes minceur · Recettes faciles · Un ustensile, une recette .. 15. Mon glaçage au chocolat noir apportera tout le brillant attendu à vos entremets chocolatés. .. L'agar agar est une poudre blanchâtre qui doit être incorporée dans une .. glacée, mais de glacer vos bûches le dernier jour et de les faire décongeler au frais.

11 janv. 2016 . Mincir après 50 ans, interview du dr Sophie Ortega, nutritionniste qui vient de . On est génétiquement programmé pour faire du stock (en cas de pénurie) ce . ces aliments en les associant avec du konjac, des algues, de l'agar-agar. . sauf pendant la petite période starter de 15 jours, où il y a une forte.

Plus de 15 000 produits en ligne et Livraison en 24h! Achetez en ligne : Vahiné Agar-agar en poudre gélifiant végétal 100% naturel pour les . Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. .. Afin de profiter en ligne des avantages du nouveau programme de Fidélité, nous vous invitons à renseigner le.

6 mars 2009 . Dans l'univers de la minceur, l'agar agar est devenu incontournable. . Mis à jour par Lucie Pehlivanian, journaliste santé le Mercredi 17 Août.

23 mars 2016 . Pour éviter cela, faites 3 repas complets par jour, sans négliger le . ou un oeuf dur constituent aussi être de super bons en-cas minceur. . L'agar agar est un gélifiant vendu sous la forme d'une poudre . 15. Dormez ! On sait depuis une dizaine d'année que le sommeil a une .. Mon programme minceur.

Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont 'Agar-agar', 'Le régime express IG brûle-graisses', 'Mes .. Mincir en 15 jours avec 100 recettes 100% plaisir.

Programmes · Programme Minceur (femmes -45 ans) · Programme Minceur (femmes +45 ans) . Riche en fibres naturelles, elle combine des sources différentes de fibres : son de blé, fibres de pomme, agar-agar et fructo-oligosaccharides. . À conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 15 jours après ouverture.

4 juin 2016 . Accueil › Minceur › Retrouver un ventre plat avec ces 10 jours de menus . g de petits pois, 2 c. à s. de crème allégée à 15 %, 4 belles côtes de veau dégraissées, . 3 c. à s. de lait écrémé, 8 c. à s. de lait de coco, ¼ c. à c. d'agar agar, 100 g de fromage .. Minceur : un programme ventre plat spécial 40 ans.

Dukanaute 26/01/2016 à 15:08 Petit éclairage sur les yaourts et le régime Dukan .

Chachounaute 30/10/2017 à 15:06 1er jour. ZeinaDemari 29/10/2017 à.

4 déc. 2015 . Blog Santé et Minceur. . Il est à prendre durant les 90 jours du programme, 4 fois/jour, 15 à 20 minutes avant les repas. Le troisième, le TR90.

. recette boisson minceur agar agar · recette minceur courgettes tomates · cocktail . Courte 7 jours, sachez que recette soupe (regime est) très veux bien maigrir . Découvrez programme minceur base concentré d'artichaut français laon . sur 15 (jours pas) vraiment changement, comparé résultat bout 7 jours 3 bilan,.

11 juin 2013 . Tout savoir sur la gélatine, l'agar-gar, la fécule et l'amidon. . préconisée pour les

régimes minceur car elle donne une sensation de satiété, . De plus, ils permettent une bonne conservation plusieurs jours. ... Anonyme samedi, juin 15, 2013 ... Un déjeuner de soleil participe au Programme Partenaires.

Livres de cuisine minceur, Bio et diététique, recettes, plats, astuces, . 15,00 € -50% .. Agar agar, kuzu et farine d'amarante - Les meilleures recettes minceur.

20 sept. 2011 . Découvrez ce programme minceur spécialement adapté à chaque saison qui fait place aux . Mardi 20 Septembre (mis à jour le Lundi 9 Mai).

A lire : "Programme minceur agar-agar en 15 jours" et "Agar-Agar : la nouvelle arme antikilos", d'Anne Dufour et Carole Garnier, éditions Leduc. S. (leduc-s.com).

Caféform mincir avec le café vert. . Ventouse Minceur Anti-Cellulite BodyCup. Couleur - Rose - 16,90 € . Programme de 60 jours : 4 boites de 15 sticks + Frais de port offerts.

Programme de 120 . Agar Agar. 7,95 €. Ajouter au panier Voir.

régime d'intégration fiscale. Programme Minceur Agar Agar 15 Jours Zone. regime d'une seche gratuit. regime d'une seche gratuit. comment perdre 6kg en 1.

11 mai 2008 . Pour les végétariens, l'agar-agar remplace à merveille les feuilles de . le livre d'Anne Dufour – Programme minceur Agar – agar en 15 jours.

AUTRES LIVRES PROGRAMME MINCEUR PORTFOLIO EN 15 JOURS . LIVRE RÉGIME

Programme minceur Agar-Agar en 15 jours. Programme minceur.

Recette léger plus rapide mis, tout petit peu plus d'agar agar gelée des traumatismes par froid utilisée depuis l'antiquité dont cure thalasso minceur 7 jours les.

Programme : . Les 10 meilleures épices pour allier saveurs & minceur; Top 10 des . la minceur (dont l'agar-agar, pour des recettes "lights", pleines de saveurs) . La réservation est obligatoire et les inscriptions sont closes 15 jours avant le.

Mon programme minceur (1ère partie) : mincir avec plaisir .. l'Agar agar => consommé sous forme de paillettes à raison de 1 à 3g/jour , cette algue ... Marcher à l'air pur au moins 15 minutes par jour afin d'oxygéner vos tissus et cellules car.

. criminal lawyer dans NOS FORMATIONS · Home Loans North Brisbane dans NOS FORMATIONS · programme minceur agar-agar en 15 jours avis dans NOS.

Programme minceur ? Les meilleures informations et solutions pour la thématique programme minceur sont sur kennedi.club, votre guide sur la minceur et les.

Avec le konjac et le hoodia, on entend de plus en parler du agar agar coupe faim . Le agar agar coupe faim est donc une astuce minceur qui plait particulièrement . à certains moments propices de la journée, le plus souvent 15 à 30 minutes . la poudre d'agar agar, il ne faut pas dépasser 2 à 3 grammes par jour ce qui.

20 févr. 2009 . En effet, le régime agar-agar est le régime favori des Japonaises pour retrouver . laisser bouillir une minute et buvez rapidement, 15 minutes avant le repas. . de ne pas dépasser 3 g par jour (1g étant une bonne moyenne).

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010. Agar-agar . Le régime express IG minceur, 2007. . Votre programme Portfolio en 30 jours. 169 .. Page 15.

se priver maigrir trop vite agar agar maigrir maigrir dukan phase d'attaque maigrir ... perdre du poids chez soi comment perdre du poids rapidement en 15 jours astuces pour . recette dessert regime minceur tv shopping minceur programme

Indice glycémique : objectif minceur - Livre de Olivier Degorce et Amandine Geers. Mincir avec l'agar-agar - Programme complet 15 jours.

7 févr. 2013 . Les meilleurs aliments minceur,; Agar-agar, la nouvelle arme anti-kilos,;

Programme minceur agar-agar en 15 jours,; Smoothies minceur,; Mes.

Caféform mincir avec le café vert. . Ventouse Minceur Anti-Cellulite BodyCup. Couleur - Rose - 16,90 CHF . Programme de 60 jours : 4 boites de 15 sticks + Frais de port offerts.

Programme de . Agar Agar. 8,75 CHF. Ajouter au panier Voir.

shorty minceur taille xxl meilleur regime minceur 2013 soin minceur institut avis .. rapidement a 15 ans recette pour maigrir du ventre gratuit que manger avant le sport . besoins caloriques par jour regime minceur femme 50 ans gelule agar agar .. pilule regime programme regime hyperproteine dukan regime du docteur.

Il est surtout consommé au Japon " secret minceur des japonaises" dans les . Pour en savoir plus : « Programme minceur Agar-agar en 15 jours », d'Anne.

15/06/2007 . Par Anne Dufour, co-auteur de "Agar-agar : la nouvelle arme antikilos" .

recommandons cependant de ne pas dépasser trois grammes par jour.

Je cherche dans ce forum sur les gélule de café vert pour mincir, des . de café vert bio pour perdre du poids matin et midi depuis 15 jours.

Tout ce qu'il faut savoir sur l'agar-agar, le programme en 15 jours (petit déjeuner, déjeuner, dîner, petit creux), des menus variés faciles à réaliser et bon marché.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, Anne Dufour, Carole Garnier, Leduc S.. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou . Magique Se régaler et prendre soin de son corps et de sa ligne grâce au secret minceur made in Japan ! . 17^{€90}. Plus d'offres dès 15.

12 sept. 2009 . Du thé à l'agar-agar. Pourquoi cela marche ? Parce que l'agar-agar en refroidissant se gélifie un peu et joue ainsi un rôle de coupe faim.

19 oct. 2016 . Recette du Lundi de l'escalier nutritionnel (et tous les jours suivants) .. sonnerie ajouter le poisson et les crevettes dans le bol et programmer 15 minutes, varoma, sens inverse, vitesse 1. ... de la gélatine ou de l'agar agar.

5 déc. 2014 . Mincir sans avoir faim et perdre du gras sans perdre du muscle tout en gardant la . Anne Dufour conseille de boire 4 à 5 tasses de thé par jour dans son livre . Le Régime Portfolio » et « Agar-agar : la nouvelle arme anti-kilos » . Erwann Menthéour propose un programme alimentaire et sportif de 40 jours.

Résumé :Après le succès de L'Agar-Agar : la nouvelle arme antikilos, Anne Dufour et Carole Garnier ont élaboré 3 programmes minceur individualisés à base.

5 mars 2007 . Aujourd'hui, beau programme : . Faire bouillir 30 secondes 15cl de lait de soja avec 2gr d'agar agar, mixer à nouveau soigneusement avec les poivrons et noix. ... 16h30 pour son livre de recettes « Agar Agar secret minceur des japonaises ». .. Retrouvez moi tous les jours du lundi au vendredi à 10h40.

20 mai 2015 . Avec le régime IG apprenez à perdre du poids avec notre semaine de menus et recettes à base d'aliments à index glycémique bas. Suivez le.

22 août 2012 . C'est une poudre à composée de trois sortes d'algues dont la très connue agar agar qui est un coupe faim. . Avant de critiquer des produits minceur, je m'y reprendrai à deux fois . Anonyme 13 octobre 2013 à 12:15 . J'essaie le programme dans une dizaine de jours et j'espère avoir des résultats aussi.

2 avr. 2014 . Ensuite, lorsque vous serez en phase Zen depuis 15 jours, vous pourrez sans . Les Japonaises utilisent l'agar-agar pour épaissir des sauces,.

Le Viol du vampire est un film fantastique français réalisé en 1967 par Jean Rollin et sorti sur . Là, elle découvre qu'elle peut bel et bien supporter la lumière du jour sans que cette dernière la blesse. .. À cause de la minceur du budget, Jean Rollin ne put recruter parmi ses assistants et ses techniciens que des gens qui.

2 oct. 2014 . L'agar-agar fait beaucoup parler de lui en ce moment. . est le principal facteur de succès pour mincir. . Il a une faible digestibilité (environ 15 %) qui lui donne une faible valeur . En consommer en moyenne 1 g par jour reviendrait à baisser son apport énergétique quotidien d'environ 300 calories...

18 févr. 2009 . Pendant 15 jours, on choisit un programme agar-agar personnalisé parmi les 3 existants : Programme 1 Agar-agar boisson magique : pour les.

Programme brûle-graisses en 30 jours, Anne Dufour, Carole Garnier, Leduc S.. . à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont Pâtes minceur, Le régime IG ou encore Agar-agar, la nouvelle arme antkilos. . Plus d'offres dès 15.

Dans notre boutique, vous trouverez votre Agar Agar, l'arme minceur des Japonaises ! Idéal dans le cadre d'un régime.

. le site , je prendrai l' agar d'ici 15 jours 1 c à soupe à 17h30 ou 18h sur le . J'ai même le bouquin "agar-agar secret minceur des japonaises".

il y a 3 jours . Programme minceur Arkopharma sur Twenga: Large choix de produits à . Agar Agar en poudre 25g Référence : 2058. Agar . Arkopharma Agriculture Bio Confort Urinaire Extrait Fluides Plantes Bruyère/Busserole/Bouleau/Ortie 20 Ampoules 15 ml . Arkopharma Arkofluide Programme Minceur 30 jours.

10 juin 2009 . L'agar-agar, l'alliée détox ? . Découvrez l'agar-agar, un produit miracle 100% naturel à glisser .. Programme minceur : - 2 kg en 15 jours. 15.

Découvrez Programme minceur Agar-Agar en 15 jours le livre de Anne Dufour sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en.

TISANE COUPE FAIM MINCEUR NATUREL PERTE POIDS SLIM TEa+ Échantillon Gratuit. TISANE COUPE FAIM MINCEUR NATUREL P... 4,20 EUR. + 15,90 EUR . à 10kg Agar Agar Gélatine végétale Vegan algue coupe faim régime minceur .. Quasiment nulles en calories, elles font les beaux jours des Japan fashion.

L'Agar Agar en gélules, algue Minceur concentrée en fibres solubles gélifiantes. Capteur de graisses, Modérateur d'appétit, Détox, Bien-être intestinal.

Découvrez l'agar-agar : le secret minceur et la boisson miracle! . Prendre cette boisson 10 à 15 minutes avant les repas pour lui laisser le temps de gonfler.

En règle générale, pour mincir et être en bonne santé, il faut limiter les .. L'agar-agar, la pectine contenue dans certains fruits, agit de même, ainsi ... désolée pour mon temps de réponse, je rentre juste de 15 jours de congés. ... Les autres fois je n'ai jamais eu de souci, mais il ne faut pas programmer le four trop chaud !

2 mai 2012 . Alliant programme minceur et suivi personnalisé . Lorsque la phase Transition est supérieure à 15 jours, il est possible de prendre 1-2 tranches de pain .. 200 ml de lait 1/2 écrémé, 1/2 cuillère à café rase d'agar agar.

15 jours pour mater son cholestérol : amandier garni d'amandes . L'agar-agar : ce concentré de fibres, (en boutiques diététiques) peut être mélangé à une.

28 mai 2014 . Une mode printanière japonaise serait facilement importable pour mincir en consommant d'exquises spécialités culinaires à l'agar agar.

28 août 2015 . programme, conseils et surtout recettes. . Agar-agar · Equilibre . Préparation : 15 min - Cuisson : 0 min - Repos (ou autre) : 240 min .. J'ai retrouvé mes feuillets et voici les jours 6 et 7, avec un bout de liste alimentaire.

Foie Artichaut Papaye, Ananas Digestion Confort intestinal Programme de 1 mois 30 . avantageuse.consomption journalière maximale de 15g par jour (2 .. Gélifiant alimentaire végétal, l'Agar-agar a le pouvoir d'absorber une grande.

25 Aug 2013 - 6 min - Uploaded by Iso V SinclairJe vous parle de L'agar agar et vous montre comment faire une boisson minceur très .

19 oct. 2017 . Au programme, pas de privation, mais de bonnes associations. . Si on est une addict au pain, ce duo permet d'en savourer une demi-baguette par jour, soit de . Version coupe-faim : on couple 1 infusion ou 1 thé + de l'agar-agar, .. Why Is Quicken Loans Urging Americans To Switch To A 15-Year Fixed?

14 oct. 2014 . Le régime agar agar basé sur l'utilisation de cette plante japonaise devenue . Le régime japonais agar-agar : un véritable atout minceur . Une fois en poudre, il sera un allié idéal pour votre régime agar agar qui consistera alors à consommer tous les jours une . À consommer 15 minutes avant le repas.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar : tous les secrets minceur et santé . Anne Dufour Régime express IG brûle-graisses : mincir en 15 jours avec 100.

chewing gum minceur, le slim gum authentique. . Une boîte de 30 dragées = 15 jours de traitement ! Plus de détails. Chewing-gum minceur - brûleur de.

Un régime minceur ne peut se réaliser qu'après une enquête alimentaire, une évaluation .

L'agar-agar, issu des algues rouges, agit comme « coupe-faim » et réduit . -Le principe C'est un programme alimentaire d'apports modérés : 30% de . . un régime hypocalorique (600-800 kcal par jour) sur une période de 15 jours.

Chaque printemps l'agar-agar rencontre un énorme succès au Japon : cette petite . livre « agar agar » car mon médecin m'a prescrit de l'agar agar tous les jours pour . je suis une femme ronde qui veut perdre entre 10 a 15kg je voudrait savoir si .. Séance drôlement agréable et tout à fait dans le programme, on a fait de.

On peut donc se concocter une « boisson magique », lit-on dans Programme minceur Agar-Agar en 15 jours d'Anne Dufour et de Carole Garnier (Leduc.s éd.).

regime avec soupe brule graisse 500l. Programme Minceur Agar Agar 15 Jours 85. fruit qui brule les graisses zimbra. fruit qui brule les graisses zimbra.

3 févr. 2017 . Aujourd'hui au Japon, le konjac est aussi populaire que le tofu ou l'agar-agar. . Cette fibre soluble est la plus visqueuse connue à ce jour. . En gros l'équivalent de 30 minutes de vélo à 15 km/h. .. Les informations et services proposés (régimes, programmes minceurs, bilan minceur) sur ce site ne se.

15 avr. 2011 . Evidemment, tous les programmes amaigrissants ne sont pas . La perte de poids varie de 8 à 15 kilos en 30 jours avec la diète hydrique. . Elle fait perdre environ 3 kilos en 14 jours, et repose sur un index minceur des aliments. .. régime rapide en incorporant l'agar agar dans votre régime alimentaire.

Les meilleures informations et solutions pour la thematique centre minceur paris 13 . (des - jeans) que n'arrivais risque consommer l'Agar agar quantité que des . gratuit pendant 15 jours centre minceur paris 13 40% mais tellement copines (ont . xxl programme minceur · az cuisine minceur · nature attitude cla minceur.

18 mars 2008 . Vous allez adorer Le Programme minceur Agar-Agar en 15 jours ! Vous ne connaissez pas encore ce gélifiant végétal naturel antikilos ?

PROGRAMME. MINCEUR AGAR-. AGAR EN 15 JOURS. Anne Dufour et Carole Garnier. UN VRAI COACH MINCEUR. ISBN : 978-2-84899-221-1. 13 x 19,3 cm.

25 juin 2014 . De plus, le gel de l'agar-agar gonfle dans l'estomac, au contact des . Idéal donc pour l'intégrer tous les jours dans un programme minceur.

Agar agar minceur: des recettes gourmandes et coupe faim naturellement! .. Commencez sans attendre votre programme minceur express 15 jours.

Ingérer moins de calorie au quotidien est donc un geste santé et minceur. . De même utiliser l'agar-agar pour faire des gelée ou des entremets permet également .. Ensuite, lorsque vous serez en phase Zen depuis 15 jours, vous pourrez sans ... celui ou elle qui pense à intégrer un nouveau programme thérapeutique.

RAPUNZEL Agar Agar en Poudre Bio : liant purement végétal d'algues de mer desséchées de . En Stock – Livraison sous 2-3 jours ouvrés .. 15,37 € / 100 g.

regime medical soupe choux regime 15 jours avis regime anti ulcere estomac . eko minceur phytotherapie programme minceur forever living clarins lift minceur . maigrir avec l agar agar

gelules d'ananas pour maigrir avis cd auto-hypnose.

Programme Minceur Agar Agar 15 Jours 2016 minceur regime gratuit 80 regime politique de kiribati perte de poids piscine musculation femme.

11 juil. 2009 . J'ai testé cette recette tirée du livre "Programme minceur Agar agar en 15 jours (Anne Dufour et Carole Garnier, Leduc.S Editions). Avis de.

La nouvelle star dans le domaine du produit naturel pour maigrir, c'est l'agar agar. .. Espacez d'un jour vos séances d'abdos et acquérir un programme de.

18 mars 2008 . Découvrez et achetez Programme minceur agar-agar en 15 jours - Anne Dufour, Carole Garnier - Leduc.s éditions sur.

une semaine type du programme Chrononutrition. Soumis par Karl FB le mar, 07/22/2014 - 14:57. PartagesFacebookE-mailPin It. Maigrir. Le menu de la.

Noté 3.8/5. Retrouvez Programme minceur Agar-Agar en 15 jours et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Programme Minceur Agar Agar 15 Jours Xp perdre ventre accouchement maigrir sous hypnose en belgique 01 comment perdre son ventre et hanche bébé.

Pack Minceur Protéines (programme 15 jours). Ce lot comprend : 10 ... jours, 37,27 €. 4,99 €. Agar-agar kalys gelifiant naturel extrait d'alg promotion dluo attei.

15 jours de régime. Respect strict du programme imposé. Pas d'alcool. Par contre vous pouvez vous défouler sur les œufs puisqu'avec le régime Mayo vous.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar · Programme minceur IS en 15 jours . graisses · Le regime express IG minceur. Le régime express IG minceur.

Ce petit ouvrage très bien conçu propose 3 types de programmes minceur en fonction de vos résultats à un questionnaire: le premier ajoute seulement des.

24 Oct 2016 . programme de minceur forever arkopharma 4321 minceur 28 days patch minceur . avec calorie soupe minceur chou fleur agar agar secret minceur des ... horoscope 15 juillet cancer horoscope taureau du jour journal des.

17 juin 2007 . Comment l'utiliser et combien de fois par jour pour maigrir ? . j'ai vu cette discussion il ya quelque jours et j'ai acheté de algar agar en ... pendant au moins 10 à 15mn. la poudre elle n'a pas besoin de tremper juste de bouillir.

perte de poids urgente grossesse. Programme Minceur Agar Agar 15 Jours Fr. maigrir en dormant dr pape 01. maigrir en dormant dr pape 01. un régime.

Découvrez le témoignages d'utilisateurs du Coach Minceur Bio. . simplement vous remercier pour ce que le site m'apporte chaque jour. . Bonjour, j'ai commencé le programme il y a de ça 3 mois, avec les ouvrages . Par Candice le 15/03/12 . bio m'a permis de découvrir de nombreux ingrédients tels que l'agar agar,.

13 juin 2009 . Pourquoi 21 kilos et pourquoi pas 15 ou 8 ? . Je souhaite savoir si l'agar agar peut se consommer dans un laitage afin d'augmenter la . A combien de calories doit-on tourner par jour pour une femme de 48 ans plutôt sédentaire ? .. Que pensez-vous du programme proposé par weight watcher ?

Vouloir perdre 2 kilos en 3 jours peut s'expliquer par des tas de raisons: on peut . Face à ceci, consommer un aliment minceur tel que la pomme prend tout son sens. . Il est également autorisé de mélanger un peu de agar agar avec de l'eau.

