

ABC dell'alimentazione naturale PDF

Giuliana Lomazzi



Questo è solo un estratto dal libro di ABC dell'alimentazione naturale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giuliana Lomazzi
ISBN-10: 9788866810261
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1420 KB

DESCRIZIONE

Diventare consumatori consapevoli, cuochi rispettosi dell'ambiente e della naturalità dei cibi, e fruitori consapevoli dei valori degli alimenti implica conoscere i principi base dell'alimentazione naturale: cibi integrali, stagionali e biologici, proteine vegetali, equilibrio alimentare e recupero dei prodotti locali a chilometro 0. L'"ABC dell'alimentazione naturale" è stato scritto per aiutare a compiere i primi passi nel mondo della cucina naturale, e si rivolge sia a coloro che non ne sanno assolutamente nulla, sia a chi vuole approfondire le proprie conoscenze. Grazie a questo ricettario si scoprono nuovi cibi e si ottengono risposte a domande frequenti, ad esempio come sostituire o ridurre le proteine animali, come offrire a tutta la famiglia una dieta vegetariana equilibrata e completa, oppure come compiere una scelta ecologica in cucina. Non mancano inoltre riflessioni sulle modalità di cottura e sui materiali delle nostre pentole. Le foto che accompagnano le ricette dimostrano che un'alimentazione sana può andare a braccetto con sapore e piacere a tavola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

ABC dell'alimentazione naturale è un libro di Lomazzi Giuliana pubblicato da Terra Nuova Edizioni nella collana I ricettari a colori, con argomento Cucina naturale ...

Il manuale pratico propone 60 ricette e tanti consigli pratici per imparare i segreti del benessere in cucina per preparare senza sforzo piatti sani e gustosi. Pag ...

Acquista il libro ABC dell'alimentazione naturale di Giuliana Lomazzi in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

ABC DELL'ALIMENTAZIONE NATURALE

[Leggi di più ...](#)