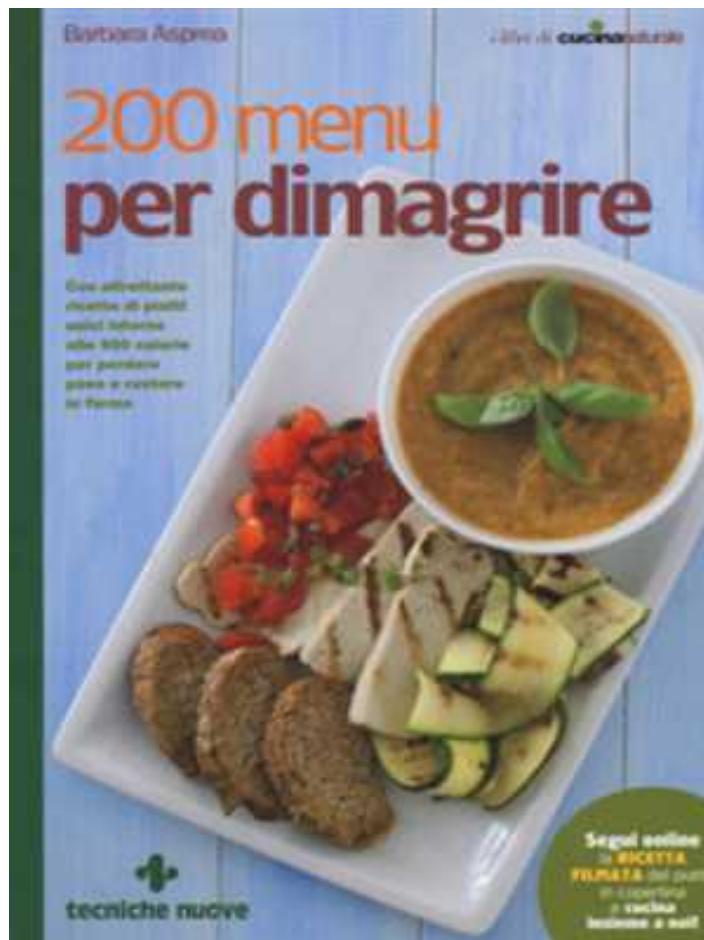


200 menu per dimagrire PDF

Barbara Asprea



Questo è solo un estratto dal libro di 200 menu per dimagrire. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barbara Asprea
ISBN-10: 9788848135559
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1660 KB

DESCRIZIONE

Mancanza di tempo, esigenze familiari, poca voglia di cucinare, tendenza alla ripetitività... Lasciando da parte le eventuali difficoltà psicologiche, sono queste le ragioni principali che remano contro quando si decide di nutrirsi in modo sano, oppure di dimagrire. Il libro presenta così duecento esempi di pranzi o cene che rispettano le linee guida di una sana alimentazione, conciliandoli con i ritmi della vita di tutti i giorni e che possono essere tutti preparati in circa mezz'ora. Si tratta per lo più di monopiatti a base di cereali integrali e di ortaggi (con legumi e latticini leggeri, oppure con carne bianca o pesce, a seconda delle proprie preferenze), con un apporto calorico intorno alle 500 calorie. Si possono adottare le ricette del libro per entrambi i pasti oppure per il solo pranzo o la sola cena, a seconda degli impegni familiari e sociali di ciascuno, costruendo così una "dieta" in base alle proprie necessità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il menu facile per perdere peso ed essere bella e ... Per seguire una dieta mediterranea con menu settimanale da 1.200 calorie basta dimezzare la ...

La nuova dieta mediterranea fa introdurre circa 1.200 kcal al giorno e permette di perdere fino a due chilogrammi di peso nel giro di una ... Pranzo: 60 o ...

200 MENU PER DIMAGRIRE

[Leggi di più ...](#)