

I semi di chia PDF

Gian Paolo Baruzzi



Questo è solo un estratto dal libro di I semi di chia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Gian Paolo Baruzzi

ISBN-10: 9788844046729

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3187 KB

DESCRIZIONE

Il libro svela le virtù di questi piccoli semi originari del Messico e arrivati anche sulle nostre tavole. Da tempo noti e amati dai runner per la loro proprietà di migliorare la resistenza fisica, i semi di Chia sono il superfood del momento: gli autori spiegano in maniera chiara e scientificamente fondata cosa sono e come si usano i semi di Chia, che tra le numerose virtù fanno bene al cuore, rivitalizzano la pelle e arricchiscono la dieta di Omega 3 e di tanti altri preziosi nutrienti. Completa il volume una raccolta di ricette per usare i semi di Chia nella dieta quotidiana.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Guida ai semi di chia. Proprietà, usi, ricette e controindicazioni. Utilizzi in cucina e proprietà benefiche dei semi di chia. Dove trovare i semi di chia

La chia (*Salvia hispanica*, L. 1753) è una pianta floreale della famiglia Lamiaceae, nativa del Guatemala e del Messico centrale e meridionale. Come evidenziato dal ...

Omega 3 e 6, Vitamine dei gruppi B, A e C: ecco perché gli Aztechi chiamavano i Semi di Chia, Semi della Forza! Ti basta un click e scoprirai molto di più!

I SEMI DI CHIA

[Leggi di più ...](#)