

Tags: Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo libro pdf download, Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo scaricare gratis, Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo epub italiano, Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo torrent, Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo leggere online gratis PDF

Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo PDF

Ippolita Douglas Scotti



Questo è solo un estratto dal libro di Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Ippolita Douglas Scotti

ISBN-10: 9788822718105

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4956 KB

DESCRIZIONE

I "superfood" sono gli alimenti con la più alta concentrazione di sostanze utili per la nostra salute e possiedono specifiche proprietà benefiche. Bacche, frutti, germogli, semi, alghe, spezie ed erbe, ma anche uova, latticini e pesce, ricchi di proteine e sostanze antiossidanti: conoscerli e saperli combinare permette di assimilare al massimo i preziosi elementi che ogni singolo superalimento contiene. Tutti gli ingredienti - di cui molti "glocal" - sono facilmente reperibili anche sul mercato italiano e le oltre 300 ricette proposte, che abbracciano la cucina tradizionale per giungere fino alle tendenze più attuali, sono veloci e di semplice esecuzione, per rendere accessibile a tutti uno stile di vita più salutare. Grazie a questa guida pratica sarà possibile realizzare pasti gustosi, sani ed equilibrati, partendo dalla prima colazione e seguendo tutte le tappe alimentari della giornata, per integrare nella nostra dieta le straordinarie proprietà benefiche dei superfood.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo Douglas Scotti Ippolita ...

Le miracolose virtù dei superfood - Ebook (EPUB) - By: Ippolita Douglas Scotti - Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondoOltre 300 ...

Promozione Douglas Scotti Ippolita Le miracolose virtù dei superfood. Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo ISBN:9788822718105

**LE MIRACOLOSE VIRTÙ DEI SUPERFOOD. SCOPRI I SUPER-BENEFICI DI UNA DIETA
BASATA SUI CIBI PIÙ SALUTARI AL MONDO**

[Leggi di più ...](#)