

Super alimenti per stare bene PDF

Ellen Frémont



Questo è solo un estratto dal libro di Super alimenti per stare bene. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ellen Frémont
ISBN-10: 9788857306261
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2073 KB

DESCRIZIONE

Piatti a base di bacche, spezie, frutti, semi e germogli. Cibi toccasana per la salute. Ogni ricetta contiene preziose informazioni nutrizionali. Ci sono cibi in natura che possono aiutare l'uomo a vivere meglio. Se conosciuti e usati in maniera corretta, possono essere utilizzati in sostituzione di alcuni dei più comuni farmaci. Questi particolari alimenti hanno da qualche tempo preso il nome di Super Foods, ovvero Super Alimenti. Alcuni di essi sono in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, prevenire le malattie cardiovascolari, altri sono dei veri e propri antitumorali. Il libro propone ricette a base di: bacche e piccoli frutti, come l'acerola, la melagrana, le bacche di goji; o semi oleosi, tra cui le noci del Brasile, i semi di chia; alghe, come la spirulina, le alghe di mare; la curcuma, lo zenzero, il cacao crudo. Piatti buoni, appetitosi e sani: tartare esotica con avocado, mango e melagrana; chutney con acerola, mele e cipolla; patate farcite con funghi e semi germogliati...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Alimentazione e salute vanno a braccetto: il cibo svolge un ruolo essenziale per il nostro benessere nella prevenzione e nella cura delle malattie.

SUPER SCONTATI; GIFT CARD; ... Mangiare sano per stare bene. Susan Curtis, Pat Thomas, ... U
ricettario goloso con gli alimenti che fanno bene. Autori Vari. Pagine: ...

Piatti a base di bacche, spezie, frutti, semi e germogli. Cibi toccasana per la salute. Ogni ricetta contiene preziose informazioni nutrizionali. Ci sono cibi i...

SUPER ALIMENTI PER STARE BENE

[Leggi di più ...](#)