

Prevenire in cucina mangiando con gusto PDF

Anna Villarini



Questo è solo un estratto dal libro di Prevenire in cucina mangiando con gusto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Anna Villarini
ISBN-10: 9788868363987
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3388 KB

DESCRIZIONE

La scienza ha dimostrato che semplicemente mangiando nel modo giusto, cioè privilegiando i vegetali, e con un corretto stile di vita è possibile prevenire importanti malattie come il tumore, il diabete, l'infarto, l'ictus e, non ultima, l'obesità. Sì, ma mangiare è, e dovrebbe rimanere, uno dei piaceri della vita. Come coniugare ciò che dice la ricerca scientifica e le irrinunciabili emozioni che il buon cibo sa regalare? Anna Villarini, nutrizionista e ricercatrice, si occupa da anni di alimentazione, ed è coordinatrice dello studio Diana 5 dell'Istituto dei Tumori, che indaga sulle relazioni tra cibo e tumore al seno. Sa bene quindi quanto sia fondamentale il cibo nella prevenzione di molte patologie ma, da appassionata di cucina, ha anche sempre sperimentato nuove vie, impegnandosi a unire sfiziosità e salute per i suoi pazienti. Ha così rivisitato ricette tipiche della tradizione italiana, le ha divise per i dodici mesi dell'anno, per esaltare sapori e abbinamenti con la freschezza e le virtù di frutta e verdura di stagione. Impreziosito dall'apporto di alcuni piatti esclusivi creati da chef come Moreno Cedroni, Sergio Barzetti, Alessandro Corbetta, Gianluca Scolastra e Giovanni Allegro, un libro con oltre cinquecento ricette, moltissime delle quali adatte anche a chi è intollerante al glutine, dalle colazioni ai dolci, ricche di indicazioni riguardo le proprietà dei cibi e di trucchi rubati agli esperti di cucina.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Prevenire IN CUCINA mangiando con gusto. Anna Villarini La scienza ha dimostrato che semplicemente mangiando nel modo giusto - cioè privilegiando i vegetali ...

Libro: Prevenire i Tumori Mangiando con Gusto di Anna Villarini, Giovanni Allegro. A tavola con Diana. ... Giovanni Allegro, specializzato in cucina naturale, ...

Prevenire i tumori mangiando con gusto ... chemioterapia cibi cipolla condite consumo contenuto cotti cottura crema cucchiari di olio cucchiaino cucchiaino di prezzemolo ...

PREVENIRE IN CUCINA MANGIANDO CON GUSTO

[Leggi di più ...](#)