

Keywords: Cucinare per il corpo e per lo spirito libro pdf download, Cucinare per il corpo e per lo spirito scaricare gratis, Cucinare per il corpo e per lo spirito epub italiano, Cucinare per il corpo e per lo spirito torrent, Cucinare per il corpo e per lo spirito leggere online gratis PDF

Cucinare per il corpo e per lo spirito PDF

Elena Roggiero Guglielmo



Questo è solo un estratto dal libro di Cucinare per il corpo e per lo spirito. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Elena Roggiero Guglielmo

ISBN-10: 9788862293624

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3520 KB

DESCRIZIONE

Non un semplice ricettario, ma un manuale che offre tutti i principi e gli approfondimenti per conoscere e seguire al meglio l'alimentazione macrobiotica. Accanto alle quasi trecento ricette di piatti gustosi e equilibrati, il volume offre un'ampia informazione sulle caratteristiche e le proprietà degli alimenti; guida alla preparazione e alla cottura dei cereali integrali, delle verdure, dei legumi, delle alghe e dei dessert; dedica alcuni capitoli ai cibi fermentati e ai condimenti; dà indicazioni sugli strumenti per la cucina e sui fornelli da utilizzare. Inoltre, introduce il lettore, che segue un'alimentazione prevalentemente o del tutto vegetariana, alla preparazione e all'uso di alimenti ricavati dalla soia e del grano (tofu, tempeh, natto e seitan) e ricchi di proteine vegetali ad alto valore nutritivo, che permettono di sostituire, senza problemi, i cibi di derivazione animale. Un libro indispensabile per chi pratica la macrobiotica o il vegetarianismo, e utilissimo anche per chi vuole semplicemente migliorare la qualità della sua alimentazione senza rinunciare a gustare piatti appetitosi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Cucinare per il corpo e per lo spirito, Libro di Elena Roggiero Guglielmo. Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it! Pubblicato ...

Cibo per il corpo e per lo spirito. Cucina ... Il ristorante serve cibo per la gente comune e cucina anche il Prasad, ... può provare lo schnitzel di tofu ...

Cibo per il corpo, nutrimento per lo spirito. Suggesti per ritrovare giorno per giorno l'equilibrio interiore attraverso un'alimentazione consapevole è un libro ...

CUCINARE PER IL CORPO E PER LO SPIRITO

[Leggi di più ...](#)