

Ricette senza latte PDF

Coralie Ferreira



Questo è solo un estratto dal libro di Ricette senza latte. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Coralie Ferreira
ISBN-10: 9788857306728
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3211 KB

DESCRIZIONE

Parlando di intolleranze ai latticini, sempre più comune è l'intolleranza al lattosio, ossia allo zucchero contenuto nel latte, per digerire il quale è necessario un enzima, la lattasi. Dato che con il passare degli anni, il corpo produce sempre meno lattasi, può capitare che in una certa fase della vita si diventi intolleranti al latte manifestando disturbi digestivi come diarrea, dolori addominali ecc., ma il consumo dei prodotti derivati dal latte rimane comunque possibile (yogurt, formaggio, burro, crema). La più fastidiosa intolleranza alle proteine del latte invece, implica la sospensione totale di tutti i latticini e i disturbi di cui si può soffrire, oltre che digestivi, possono essere osteo-articolari, cutanei e di malessere generale. Inoltre, non potendo assumere latticini, si può verificare come conseguenza una diminuzione del calcio, elemento fondamentale per la salute di tutto l'organismo. Questo libro propone molte ricette senza le proteine del latte ma con alimenti ricchi di calcio, e inoltre, vi fa scoprire numerosi prodotti alternativi: la margarina vegetale, gli oli, i latti vegetali, lo yogurt di soia, il tofu setoso ecc. Alcune ricette del volume: vellutata di piselli alla crema di nocciole, pizza ai legumi senza formaggio, crepe al prosciutto e agli asparagi, cheesecake alle fragole, pavlova alle arance, gelato con latte di mandorle e frutti di bosco...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Se nella vostra cucina non avete il latte, non disperate! Vi mostriamo infatti una ricetta che vi farà sfornare degli ottimi muffin senza latte. Seguitela qui:

Chi ha detto che il riso può essere utilizzato solo nelle ricette salate? Oggi proponiamo delle deliziose frittelle di riso con mandorle e arancia candita che ...

Dolci senza latte, intolleranza al latte, lattosio. Scopri subito le nostre ricette di dolci preparati senza latte né burro, dolci dietetici ma sempre gustosi ...

RICETTE SENZA LATTE

[Leggi di più ...](#)