

Tags: Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette libro pdf download, Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette scaricare gratis, Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette epub italiano, Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette torrent, Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette leggere online gratis PDF

Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette PDF

Anne Dufour



Questo è solo un estratto dal libro di Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Anne Dufour
ISBN-10: 9788868205133
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1259 KB

DESCRIZIONE

Le proteine sono fondamentali per una vita sana. Spesso però tendiamo ad associare il termine "proteine" a quelle animali, dimenticando che la natura ci offre molte proteine vegetali sane, gustose e altrettanto nutrienti. Recenti studi scientifici hanno dimostrato che consumare proteine vegetali fa bene. Al contrario di quelle animali, riducono il rischio di ammalarsi di certi tipi di cancro, combattono l'invecchiamento precoce fisico e mentale, contrastano numerosissime patologie e favoriscono la longevità. Tofu, seitan, latte vegetale, alghe, frutta secca a guscio, fagioli, lenticchie, ceci, piselli, cereali germogliati, soia, quinoa e molto altro: "Il grande libro delle proteine vegetali" ti fa conoscere tutti gli alimenti di origine vegetale ricchi di proteine e ti insegna come utilizzarli con gusto nelle tue sane ricette veg. 25 buone ragioni per preferire le proteine vegetali: da una maggiore energia fisica e mentale a un equilibrio acido-base ottimale. Effetti benefici delle proteine vegetali sui problemi di salute: stress, gonfiore, bruciore di stomaco, candidosi, colesterolo, colon irritabile, diabete, stipsi, cistite, dolori articolari... Proteine vegetali e senso di sazietà: un valido aiuto per ritrovare il proprio peso ottimale. 25 super alimenti proteici vegetali: dai carciofi all'avocado, dalle lenticchie al grano saraceno.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Descrizione del libro "Le proteine vegetali" nasce per permettere al lettore di trovare ricette proteiche appetitose ... Il grande libro delle proteine vegetali ...

Il grande libro delle Proteine Vegetali. Proprietà, virtù e ricette---> Scopri di più sul libro, clicca qui: <http://bit.ly/2xCeAoY>. Le proteine sono fondamentali ...

Visita eBay per trovare una vasta selezione di proteine vegetali. Scopri le migliori offerte, subito a casa, in tutta sicurezza.

IL GRANDE LIBRO DELLE PROTEINE VEGETALI. PROPRIETÀ, VIRTÙ E RICETTE

[Leggi di più ...](#)