

Tags: Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene libro pdf download, Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene scaricare gratis, Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene epub italiano, Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene torrent, Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene leggere online gratis PDF

Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene PDF

Raffaella Fenoglio



Questo è solo un estratto dal libro di Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Raffaella Fenoglio
ISBN-10: 9788866811374
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2748 KB

DESCRIZIONE

L'indice glicemico è un indicatore fondamentale per la nostra salute, rileva la capacità di un alimento di aumentare la glicemia nel sangue. Questo non significa che dobbiamo rinunciare a pane, pasta, dolci... ma che è meglio sostituire alcuni ingredienti con altri a basso IG. Mettiamo quindi al bando farine raffinate, zucchero bianco, cibi industriali e sostituiamoli con prodotti integrali, con dolcificanti naturali come stevia, agave, cocco, betulla e miele d'acacia, con cereali e pseudocereali come quinoa, amaranto, grano saraceno, orzo e avena. E poi portiamo in tavola tanti legumi, semi oleosi, ortaggi e frutta a chilometro zero. Insomma è importante privilegiare ingredienti a basso IG, di stagione e possibilmente biologici, rispettosi della nostra salute e dell'ambiente. Provando le ricette proposte in questo libro - i primi e i piatti salati, i finger food e i dolci, senza dimenticare i consigli per la colazione - potremo finalmente dire a gran voce: "Abbasso l'indice glicemico!".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Abbasso l'indice glicemico! 50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene ... Completa ed utile la tabella degli IG. ... Va bene il riso basmati integrale, ...

Abbasso l'Indice Glicemico - Raffaella Fenoglio - Libro - 50 + 4 ricette per contenere l'IG mangiando bene - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

ABBASSO L'INDICE GLICEMICO! 50+4 RICETTE PER CONTENERE L'IG MANGIANDO BENE

[Leggi di più ...](#)