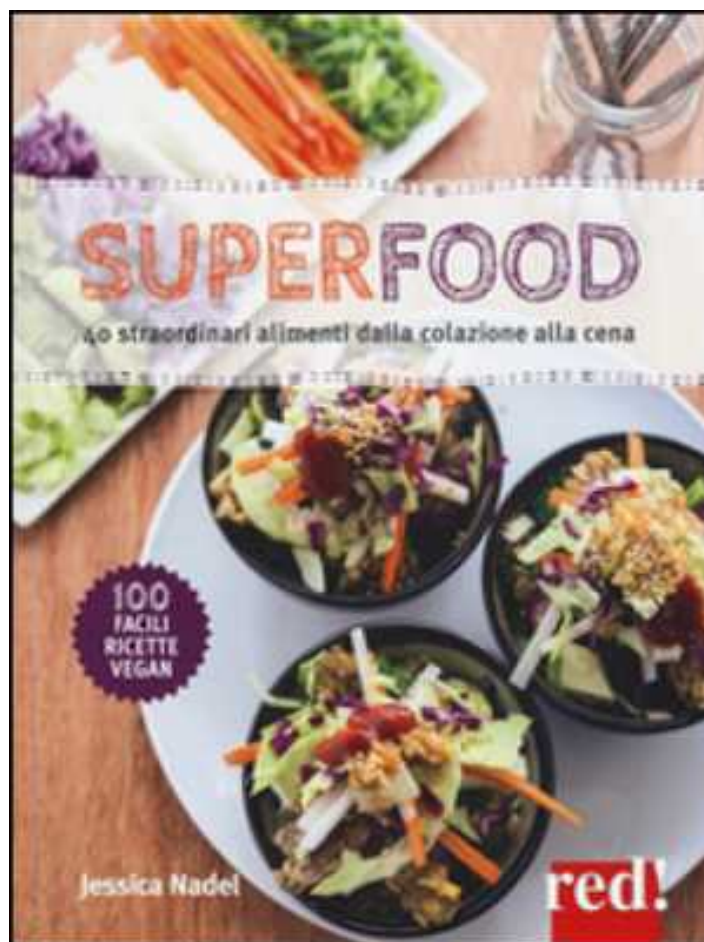


Superfood PDF

Jessica Nadel



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



DOWNLOAD PDF

Autore: Jessica Nadel
ISBN-10: 9788857307060
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4959 KB

DESCRIZIONE

I superfood sono alimenti vegetali dalle incredibili proprietà nutrizionali: bacche, germogli, semi oleosi, alghe, rizomi, ma anche legumi, frutta, verdura... Ricchi di preziosi nutrienti e di antiossidanti, rinforzano il sistema immunitario e concorrono a mantenerci in buona salute. Grazie a questo libro si scoprirà che non è per niente difficile portare in tavola i superfood a ogni pasto, dalla colazione alla cena, spuntini compresi. Smoothie con agrumi, chia e melagrana, gazpacho d'erbe con semi di canapa, zuppa di patate dolci, cavolini e orzo, spaghetti con polpettine di quinoa, hamburger di pomodori secchi, cocco e quinoa, barrette di grano saraceno e mirtilli... Il volume propone oltre 100 ricette, facili da realizzare e rigorosamente vegan, per portare sulla nostra tavola 40 alimenti super.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Sentiamo spesso parlare delle verdure come di cibi molto preziosi per la salute, dei veri e propri "superfood", ma quali sono le verdure migliori?

I superfood sono prodotti considerati super-ricchi di nutrienti e super-benefici per la salute: è una categoria di alimenti più ricercati che mai, anche ...

I superfood sono cibi ricchi di proprietà benefiche per l'organismo, da consumare in grandi quantità: ecco quali sono e quali benefici apportano.

SUPERFOOD

[Leggi di più ...](#)