

Keywords: 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: 2709 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?**

Libro: Il Grande Libro delle Proteine Vegetali di Marie Borrel, Carole Garnier, Anne Dufour. Proprietà, virtù e ricette.

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

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**

[Leggi di più ...](#)