

Keywords: Buono, bello e sano. La cucina del benessere libro pdf download, Buono, bello e sano. La cucina del benessere scaricare gratis, Buono, bello e sano. La cucina del benessere epub italiano, Buono, bello e sano. La cucina del benessere torrent, Buono, bello e sano. La cucina del benessere leggere online gratis PDF

Buono, bello e sano. La cucina del benessere PDF

Dominique Chenot



Questo è solo un estratto dal libro di Buono, bello e sano. La cucina del benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Dominique Chenot
ISBN-10: 9788837089023
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3044 KB

DESCRIZIONE

"Bavarese di carciofi", "mini peperoni ripieni di quinoa", "salmone selvatico su spaghetti di asparagi crudi"... a guardarli sembrano piccole creazioni artistiche. Ad assaggiarli sono pietanze appetitose, che sorprendono per l'equilibrio tra sapore e delicatezza. E soprattutto sono "dietetici": si può infatti creare un'infinità di piatti piacevoli e armoniosi, saporiti ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale, poveri di grassi e calorie ma ricchi di principi nutritivi. E quello che ci rivela Dominique Chenot con le sue 60 fantasiose, eppure facili, ricette di questo volume elegantemente illustrato, che raccoglie i punti che l'autrice, chef e appassionata di alimentazione energetica, ritiene fondamentali per "investire sulla vita dando spazio alla salute", attraverso una corretta alimentazione e un uso mirato degli ingredienti. Il libro presenta le ricette messe a punto dall'équipe dell'"Espace Henri Chenot" di Merano e, oltre agli ingredienti e alle istruzioni, indica i metodi di cottura, la combinazione e la distribuzione dei diversi alimenti nell'arco della giornata. Perché l'importante, per alimentarci in modo corretto, è mangiare di tutto, in quantità ragionevoli, ed effettuare una costante "rotazione" degli alimenti. Senza paura di dover rinunciare a fantasia e gusto.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Buono, bello e sano. La cucina del benessere, Libro di Dominique Chenot. Sconto 50% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it!

Buono, bello e sano : la cucina del benessere / Dominique Chenot Chenot, Dominique: Il cucchiaino d'argento / [progetto editoriale e testi Clelia D'Onofrio]

Cucinare con i semi è semplice, ... fra gusto estetico e benessere. ... Cucinare con i semi: buono, bello e sano.

BUONO, BELLO E SANO. LA CUCINA DEL BENESSERE

[Leggi di più ...](#)