

Keywords: Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti libro pdf download, Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti scaricare gratis, Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti epub italiano, Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti torrent, Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti leggere online gratis PDF

Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti PDF

Silvia Strozzi



Questo è solo un estratto dal libro di Ricette di verdure squisite. Con curiosità e approfondimenti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Silvia Strozzi
ISBN-10: 9788862295628
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3064 KB

DESCRIZIONE

Esistono alcune malattie che si curano solo con l'alimentazione: l'insegnamento di Ippocrate, spesso dimenticato, sta ritornando attuale. Spesso si crede di sapere tutto o quasi sugli ortaggi, invece ogni giorno la scienza scopre nuovi principi attivi e sinergie contenute nei vegetali, tali da renderli anche componenti principali di farmaci importanti. Le verdure sono un alimento salutare che contiene buone quantità di proteine e carboidrati e pochi grassi; mangiate fresche, stufate o cotta al vapore, contengono un'alta quantità di vitamine, minerali e fibre. Attraverso ricette veloci, semplici e gustose, il volume vi aprirà alla conoscenza dei principi e dei valori nutrizionali e salutistici di tutte le verdure. Inoltre tanti spunti, varianti salutistiche e approfondimenti sull'utilizzo delle verdure non solo in cucina, ma anche per curarsi in modo naturale, straordinario ed assolutamente economico. Alcuni dei contenuti del libro: I colori della vita: il giallo, il rosso, il verde e il blu nel piatto, Cosa metto in tavola? Originali ricette di verdure per ogni stagione Crude o Cotte: le combinazioni per la salute del nostro organismo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Buy Ricette di Verdure Squisite: Ricette - Curiosità - Approfondimenti (Italian Edition): Read Kindle Store Reviews - Amazon.com

Ricette, curiosità, approfondimenti di Silvia Strozzi, ... Ricette di verdure squisite. Ricette, curiosità, approfondimenti. Silvia Strozzi. Legumi gustosi.

RICETTE DI VERDURE SQUISITE. CON CURIOSITÀ E APPROFONDIMENTI

[Leggi di più ...](#)