

Ricette della dieta del digiuno PDF

Marco Bianchi



Questo è solo un estratto dal libro di Ricette della dieta del digiuno. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Marco Bianchi
ISBN-10: 9788804670513
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1427 KB

DESCRIZIONE

"Il digiuno porta con sé lucidità mentale ed energia vivida e quanto alle ricette di Marco Bianchi, trovo che siano intelligenti, gustose e utili. Applicare le regole dell'alimentazione sana avvalendosi delle ricette di un ricercatore-cuoco significa che non sempre si deve soffrire se si insegue l'idea di una longevità sana." Così scrive Umberto Veronesi nella prefazione a questo libro che segna il punto di incontro tra il regime dietetico da lui proposto nella Dieta del digiuno e la cucina innovativa di Marco Bianchi. Il professore è convinto che digiunare per alcune ore al giorno e per un giorno alla settimana permetta non solo di dimagrire, ma anche e soprattutto di mantenersi in salute e prevenire le malattie. Nelle "Ricette della dieta del digiuno" Marco Bianchi si mette ai fornelli e, avvalendosi della consulenza scientifica di Maria Giovanna Luini, ci dimostra come le indicazioni di Umberto Veronesi possano trasformarsi in ricette sane ed equilibrate, senza rinunciare a un solo grammo di gusto. Un piatto di pennette integrali con zucchine trifolate e nocciole è buonissimo e invitante, pronto in pochi minuti e contiene vitamine, fibre e tutto quel che occorre al nostro organismo. Una vellutata di carote, timo e mandorle utilizza ingredienti semplici, ha un sapore nuovo e non ci appesantisce. E per i più golosi non mancano i dolci: i plumcake ai frutti di bosco sono una prelibatezza, ci permettono di fare il pieno d'energia e buonumore, risparmiando sulle calorie.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

«Il digiuno porta con sé lucidità mentale ed energia vivida e quanto alle ricette di Marco Bianchi, trovo che siano intelligenti, gustose e utili.

Ricette della dieta del digiuno è un libro di Marco Bianchi , Maria Giovanna Luini pubblicato da Mondadori nella collana Oscar nuovi bestsellers: acquista su IBS a 9 ...

RICETTE DELLA DIETA DEL DIGIUNO

[Leggi di più ...](#)