

Tags: Un giorno da vegani libro pdf download, Un giorno da vegani scaricare gratis, Un giorno da vegani epub italiano, Un giorno da vegani torrent, Un giorno da vegani leggere online gratis PDF

Un giorno da vegani PDF

Marina Ottaviani



Questo è solo un estratto dal libro di Un giorno da vegani. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Marina Ottaviani
ISBN-10: 9788848130257
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1723 KB

DESCRIZIONE

Seguire una dieta unicamente vegana richiede l'aiuto di un nutrizionista, per il rischio a lungo andare di carenze di alcuni nutrienti, invece dedicarle almeno un pasto o un giorno alla settimana è un piccolo cambiamento non solo alla portata di tutti ma anche molto benefico per la propria salute e per l'ambiente. Lo spiega l'autrice, un medico dietologo che da decenni organizza corsi di cucina vegana e che in questo libro, oltre alle basi di questo tipo di dieta e a una guida ai prodotti "alternativi", offre anche numerosi consigli pratici, e semplici ricette, divise tra colazione, pranzo e cena, con suggerimenti utili per creare un menu giornaliero invitante e adatto a tutti. Un libro per chi non è vegetariano, ma vuole o deve ridurre i cibi animali per problemi di salute; pensato per i neofiti di questo stile alimentare, che hanno poco tempo e poca pratica di cucina, ma molta voglia di imparare piano piano a modificare le proprie abitudini alimentari, con una cucina sana, gustosa e semplice.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Un Giorno da Vegani - Un libro per chi dice "NO" ai cibi di origine animaleIl libro si propone di: "avvicinare tutti a una cucina semplice e saporita, veloce ma sana ...

Risparmia comprando online a prezzo scontato Meglio un giorno da vegana scritto da Claudia Zanella e pubblicato da Sperling & Kupfer Editori. Libreria Cortina è dal ...

Secondo la Lav se rinunciassimo a mangiare carne, pesce e latte un giorno a settimana salveremmo 12 milioni di animali.

UN GIORNO DA VEGANI

[Leggi di più ...](#)