

Tags: 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici libro pdf download, 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici scaricare gratis, 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici epub italiano, 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici torrent, 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici leggere online gratis PDF

200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici PDF

Jean-marie Delecroix



Questo è solo un estratto dal libro di 200 alimenti che ci vogliono bene. Le proprietà nutritive. Gli effetti benefici. I consigli pratici. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Jean-marie Delecroix

ISBN-10: 9788865845882

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1878 KB

DESCRIZIONE

Una guida semplice ma completa alla scelta dei cibi più sani da cucinare per tutta la famiglia. 200 alimenti alleati della salute di cui vengono indicate le proprietà nutrizionali e descritti gli effetti benefici che producono sull'organismo. 200 schede suddivise in grandi categorie: latte e derivati, oli, prodotti del mare, carni e uova, farinacei, ortaggi e funghi, frutta fresca e frutta secca, spezie e aromi, dolci e zuccheri, bevande, piante officinali. Per ciascun alimento le schede riportano: il "tocco salutare": per scoprire i vantaggi derivanti dal suo consumo (controllo del peso corporeo, benessere, longevità...); i benefici nutrizionali: vitamine, minerali, proteine, apporto calorico; il punto sulla ricerca: gli studi scientifici sulle qualità salutari, gli esperimenti in corso, le nuove prospettive per la prevenzione e la cura delle malattie; informazioni e consigli pratici: per l'acquisto, la preparazione e la conservazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... Benessere 200 alimenti che ci vogliono bene le proprietà nutritive, gli effetti benefici, i consigli pratici
... ci vogliono bene le proprietà nutritive, ...

200 alimenti che ci vogliono bene. ... e di cui vengono indicate le proprietà nutrizionali e descritti gli
effetti benefici ... informazioni e consigli pratici: ...

8 consigli pratici per un'alimentazione sana. ... e conservare tutte le proprietà nutritive degli alimenti. ...
manuale "200 alimenti che ci vogliono bene ...

**200 ALIMENTI CHE CI VOGLIONO BENE. LE PROPRIETÀ NUTRITIVE. GLI EFFETTI
BENEFICI. I CONSIGLI PRATICI**

[Leggi di più ...](#)