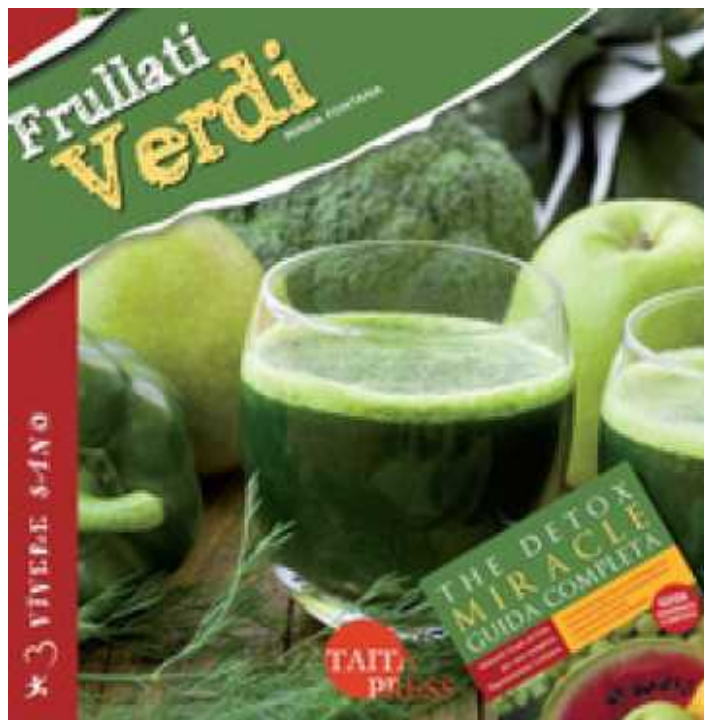


## Frullati verdi PDF

**Minda Fontana**



*Questo è solo un estratto dal libro di Frullati verdi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Minda Fontana  
ISBN-10: 9788869530074  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1495 KB

## **DESCRIZIONE**

Le verdi foglie, ingredienti principali delle nostre ricette, donano un apporto importante di oligoelementi, di fibre, di antiossidanti e di vitamine - elementi fondamentali per una dieta sana ed equilibrata. Le foglie sono il meraviglioso laboratorio alchemico del mondo vegetale e fonte primigenia della vita, il primo anello della catena alimentare terrestre. E grazie alla fotosintesi clorofilliana che le piante trasformano la luce solare in nutrimento, in energia, donando ai vegetali la caratteristica colorazione verde. La Natura è stata molto generosa con noi offrendoci questa preziosa risorsa di cibo. I consigli e le ricette di "Frullati verdi" aiutano a realizzare frullati equilibrati, salutari e ricchi di sapore. Il manuale è completato da un abbondante apparato fotografico a colori. Approfondimenti, curiosità, tabelle nutrizionali, integrano il volume.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

In quest'opera Victoria Boutenko, autrice molto conosciuta nel mondo vegan e crudista, ci spiega quali siano i vantaggi di bere i frullati verdi.

**FRULLATI VERDI** Versa il benessere e la salute nel tuo bicchiere! ...

I centrifugati di verdure verdi sono un'ottima soluzione per chi fa fatica a mangiare le verdure. I centrifugati di verdure verdi oltre ad essere molto dissetanti e ...

## FRULLATI VERDI

[Leggi di più ...](#)