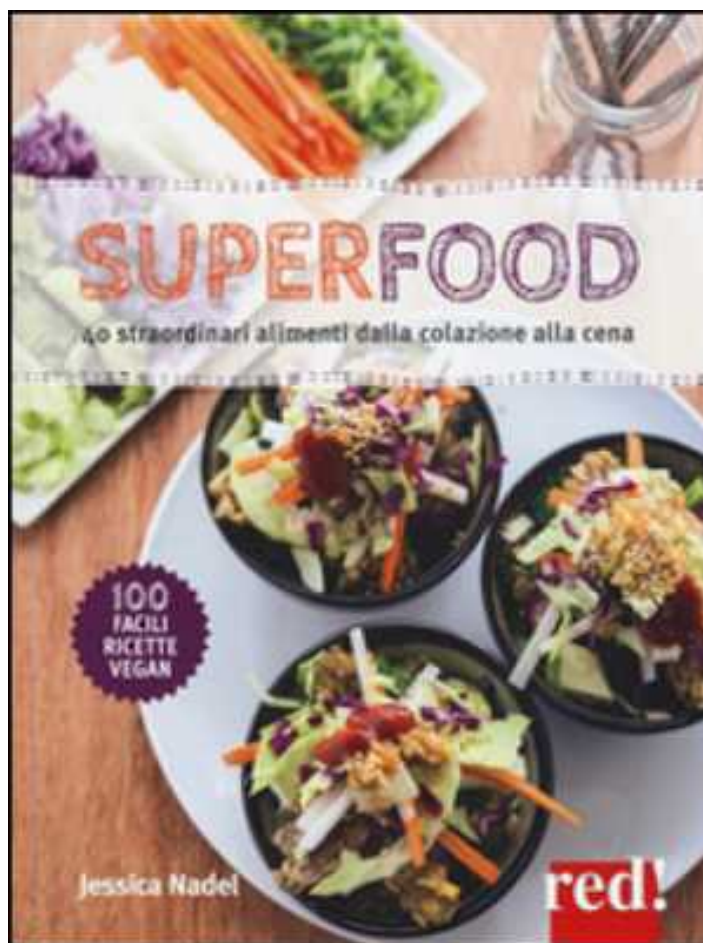


Superfood PDF

Jessica Nadel



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



DOWNLOAD PDF

Autore: Jessica Nadel
ISBN-10: 9788857307060
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1333 KB

DESCRIZIONE

I superfood sono alimenti vegetali dalle incredibili proprietà nutrizionali: bacche, germogli, semi oleosi, alghe, rizomi, ma anche legumi, frutta, verdura... Ricchi di preziosi nutrienti e di antiossidanti, rinforzano il sistema immunitario e concorrono a mantenerci in buona salute. Grazie a questo libro si scoprirà che non è per niente difficile portare in tavola i superfood a ogni pasto, dalla colazione alla cena, spuntini compresi. Smoothie con agrumi, chia e melagrana, gazpacho d'erbe con semi di canapa, zuppa di patate dolci, cavolini e orzo, spaghetti con polpettine di quinoa, hamburger di pomodori secchi, cocco e quinoa, barrette di grano saraceno e mirtilli... Il volume propone oltre 100 ricette, facili da realizzare e rigorosamente vegan, per portare sulla nostra tavola 40 alimenti super.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il Mondo dei SuperFood o Super Alimenti, ossia i Cibi Ricchi di Principi Attivi che CiboCrudo Propone Integri al 100%. Fai il Click più Super di Sempre!

Superfood is a marketing term for food with supposed health benefits as a result of some part of its nutritional analysis or its overall nutrient density.

Mirtilli, bacche di goji, semi di chia, quinoa e compagna sono ottimi alimenti, ma non sono migliori degli altri

SUPERFOOD

[Leggi di più ...](#)