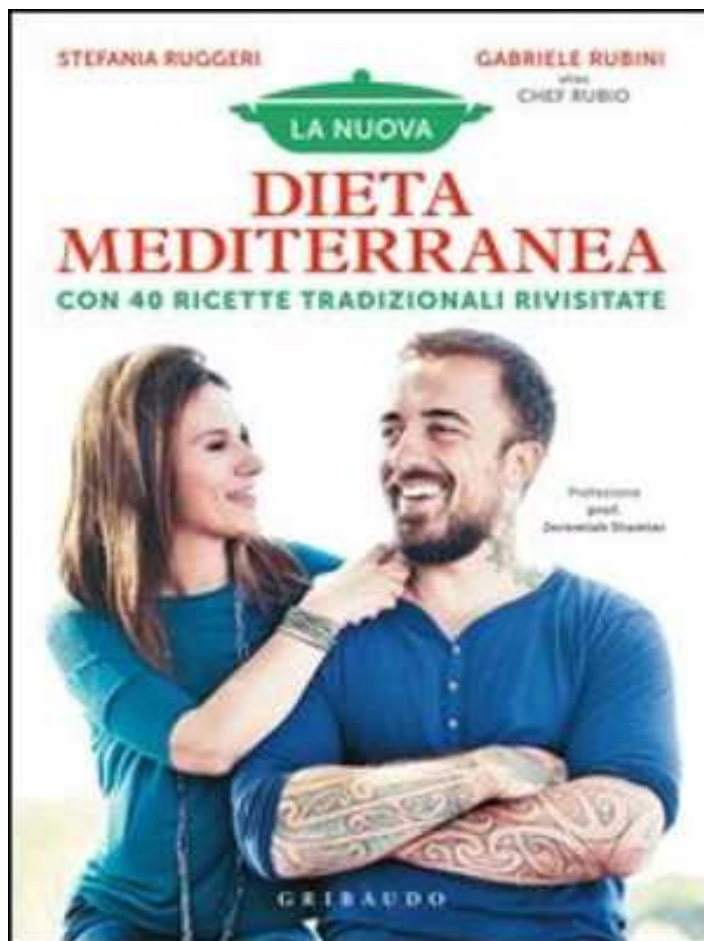


Tags: La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate libro pdf download, La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate scaricare gratis, La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate epub italiano, La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate torrent, La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate leggere online gratis PDF

La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate PDF

Stefania Ruggeri



Questo è solo un estratto dal libro di La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Stefania Ruggeri
ISBN-10: 9788858010662
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1938 KB

DESCRIZIONE

Una rivisitazione della Dieta Mediterranea, effettuata sulla base delle ultime ricerche scientifiche, che introduce un nuovo standard e rende questo modello alimentare ancora più sano, senza alterarne ricchezza e gusto. Dall'unione tra l'esperienza in campo nutrizionale della ricercatrice Stefania Ruggeri e l'abilità culinaria di Gabriele Rubini, in arte Chef Rubio, scaturisce questo libro, dedicato a uno stile alimentare e di vita bilanciato, vario ed efficace: per perdere peso, rallentare l'invecchiamento, prevenire patologie come tumori e disturbi cardiovascolari, affrontare nel modo migliore periodi particolari come la gravidanza. Il libro offre un ricco apparato scientifico che vi permetterà di elaborare piani nutrizionali calibrati in base a diversi apporti calorici e una selezione di 40 ricette, dai classici rielaborati in chiave contemporanea a proposte originali. Le preparazioni sono appositamente calibrate secondo i nuovi canoni del modello mediterraneo che prevedono, tra l'altro, un minore utilizzo di sale e condimenti a favore di spezie e aromi, la preferenza per i cereali integrali e l'uso di tecniche di cottura rapide per preservare proprietà nutrizionali e sapori. Prefazione di Jeremiah Stamler.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La nuova dieta mediterranea: dalla teoria alla pratica con 40 ricette tradizionali rivisitate

La nuova dieta mediterranea. Con 40 ricette tradizionali rivisitate, Libro di Stefania Ruggeri, Gabriele Rubini. Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

Chi segue la Dieta Mediterranea avrebbe meno ... La nuova dieta mediterranea. ... Dalla teoria alla pratica con 40 ricette tradizionali rivisitate ...

LA NUOVA DIETA MEDITERRANEA. CON 40 RICETTE TRADIZIONALI RIVISITATE

[Leggi di più ...](#)