

Vivere vegetariano For Dummies PDF

Suzanne Havala Hobbs



Questo è solo un estratto dal libro di Vivere vegetariano For Dummies. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Suzanne Havala Hobbs

ISBN-10: 9788820362720

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1386 KB

DESCRIZIONE

Pensate di diventare vegetariani? Questa guida fornisce i consigli che servono per compiere una transizione dolce, salutare e felice per se stessi e l'intera famiglia; e tutti sperimentati! Vivere vegetariano For Dummies prevede ogni cosa, dalla conversione della cucina in uno spazio senza carne al rispetto di un'etichetta vegetariana basilare adattata a un pubblico italiano. Definire il vegetarianismo: come e perché la vita vegetariana fa bene a voi e al pianeta; il gioco dei nomi: spiegazioni semplici per capire il vegetarianismo lacto-ovo, il veganismo, il flessitarismo e molto altro; attrezzare una cucina vegetariana: gli ingredienti comuni, come risparmiare sulla spesa oltre a utensili da cucina e tecniche; cucinare vegetariano: decine di ricette gustose che piaceranno a tutta la famiglia, dalle zuppe alle insalate, ai contorni; sostituire la carne e i suoi derivati: suggerimenti per utilizzare sostituti vegetari e ingredienti diversi al posto della carne nelle ricette tradizionali. In questo libro: i benefici di una dieta vegetariana per la salute; informazioni nutrizionali per vivere vegetariano; consigli per la spesa; informazioni sul linguaggio delle etichette alimentari; mangiare vegetariano al ristorante o in viaggio; consigli pratici per ricevere ospiti non vegetariani; ricette per pasti senza carne apprezzati da tutta la famiglia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Encuentra Vivere vegetariano For Dummies de Suzanne Havala Hobbs, C. Bobba, S. Crimi, L. Tasso (ISBN: 9788820362720) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Vivere vegetariano For Dummies (Hoepli for Dummies) eBook: Suzanne Havala Hobbs, C. Bobba, S. Crimi, L. Tasso: Amazon.es: Tienda Kindle

Vivere vegetariano For Dummies è un libro di Suzanne Havala Hobbs pubblicato da Hoepli nella collana For Dummies: acquista su IBS a 16.92€!

VIVERE VEGETARIANO FOR DUMMIES

[Leggi di più ...](#)