

Tags: La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette libro pdf download, La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette scaricare gratis, La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette epub italiano, La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette torrent, La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette leggere online gratis PDF

---

## La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette PDF

Audrey Cosson



*Questo è solo un estratto dal libro di La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Audrey Cosson  
ISBN-10: 9788857306544  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2587 KB

## DESCRIZIONE

Un punto percentuale in un anno. Crescono ancora vegetariani e vegani in Italia! Un piccolo popolo che, secondo il rapporto Eurispes 2014, comprende circa 4,2 milioni di persone, contro 3 milioni e 720 mila del 2013. La dieta vegetariana è ricca di vitamine, minerali, antiossidanti e altre sostanze nutritive fondamentali. Contribuisce alla naturale disintossicazione dell'organismo ed è utile anche per ridurre il rischio di alcune gravi patologie, come il diabete, l'obesità e i tumori. Questo libro non è un semplice ricettario, ma offre molte indicazioni per tutti coloro che vogliono diventare vegetariani. Spiega: che cosa non deve mancare in una dispensa vegetariana ben fornita; dove fare gli acquisti (supermercati tradizionali, negozi bio, mercati locali ecc.); come conservare gli alimenti; come coltivare in casa semi e germogli; e poi... tante ricette, buone, gustose, facili da realizzare. Propone molte idee insolite e sfiziose per beneficiare delle straordinarie proprietà delle verdure in tutti i pasti, dalla colazione alla cena: pancake alla vaniglia, polvere di nocciole e frutti rossi; insalata di barbabietole, fragole e orzo; crumble di pomodori, zucchine e grano saraceno; insalata di lenticchie e cavolo rosso; minestrone di quinoa al pesto di prezzemolo, zucca e cavolo nero; cheesecake alle fragole e fiocchi d'avena; tortine alle fragole e pistacchio.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette è un libro di Cosson Audrey pubblicato da Red Edizioni nella collana Grandi manuali, con argomento Cucina vegetariana ...

La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette è un libro di Audrey Cosson pubblicato da Red Edizioni nella collana Grandi manuali: acquista su IBS a 16.58€!

La mia cucina veg. Dagli acquisti alle ricette. Autore:Cosson Audrey - Editore:Red Edizioni- Un punto percentuale in un anno. Crescono ancora vegetariani e vegani in ...

## **LA MIA CUCINA VEG. DAGLI ACQUISTI ALLE RICETTE**

[Leggi di più ...](#)