

Scarica Gratis Mangio sano, Cucino vegan PDF - Michela De Petris



Perché un nuovo testo di ricette vegane?

Nuovo perché questo non è il classico volume in cui la solita parte teorica precede quella pratica ai fornelli, bensì un libro pensato e voluto...al contrario!

PARTIREMO DALLE RICETTE PER SPIEGARE TUTTO CIÒ CHE CI SERVE: scelta degli ingredienti, proprietà nutrizionali, abbinamenti corretti, vantaggi per la salute, impatto etico, economico e sociale di ciò che andremo a cucinare.

Il libro contiene 56 GUSTOSE RICETTE ognuna seguita da un prezioso commento medico della famosa dottoressa Michela De Petris, che permetterà non solo di apprezzarle al meglio, ma anche di imparare a costruire uno stile di vita alimentare

sano, etico e vantaggioso per tutta la famiglia.

Si parlerà di ferro, zinco, calcio, osteoporosi, diabete, tumori, kilometro zero, verdura di stagione, cottura al vapore, farine integrali, tahin, frutta.....

Titolo	:	Mangio sano, Cucino vegan
Autore	:	Michela De Petris
Categoria	:	Cucina, gastronomia e vini
Pubblicato	:	03/06/2015
Editore	:	Macro Edizioni
Pagine	:	184
Lingua	:	Italiano
File Size	:	11.03MB

[Scarica Gratis Mangio sano, Cucino vegan PDF - Michela De Petris](#)

