

ABC dell'alimentazione naturale PDF

Giuliana Lomazzi



Questo è solo un estratto dal libro di ABC dell'alimentazione naturale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giuliana Lomazzi
ISBN-10: 9788888819204
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3106 KB

DESCRIZIONE

Sei capitoli di agevole lettura e un ricettario per muovere i primi passi nel mondo dell'alimentazione naturale: ecco quanto propone questo testo, un vero e proprio manuale dedicato a chi non sa nulla di questo argomento, ma anche a chi ha già cominciato a interessarsene e vuole sapere di più. Dagli errori più comuni dell'alimentazione odierna all'equilibrio alimentare, dai vantaggi del biologico agli studi scientifici più recenti e al recupero delle tradizioni alimentari. Si scoprono tanti cibi nuovi e si trovano risposte alle domande più frequenti: cosa mangiare quando manca il ferro? Va bene la dieta vegetariana per i bambini? Per friggere è meglio l'olio d'oliva o quello di semi? E impegnativo cucinare "naturale"? Si impara così a diventare consumatori consapevoli, sostenitori di una cucina vissuta e pensata, cuochi rispettosi dell'ambiente e della naturalità dei cibi, fruitori consapevoli del valore degli alimenti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Un dizionario dedicato all'alimentazione naturale che indica i principi nutrizionali e l'utilizzo in cucina di ciascun alimento (dai cereali, ai legumi, agli ...

2 L'alimentazione naturale L'alimentazione naturale propone un corretto equilibrio tra il rispetto della propria condizione di salute ed il piacere della buona ...

Acquista il libro ABC dell'alimentazione naturale di Giuliana Lomazzi in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

ABC DELL'ALIMENTAZIONE NATURALE

[Leggi di più ...](#)