

## Cucinare per il corpo e per lo spirito PDF

Elena Roggiero Guglielmo



*Questo è solo un estratto dal libro di Cucinare per il corpo e per lo spirito. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Elena Roggiero Guglielmo

ISBN-10: 9788862293624

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3153 KB

**DESCRIZIONE**

Non un semplice ricettario, ma un manuale che offre tutti i principi e gli approfondimenti per conoscere e seguire al meglio l'alimentazione macrobiotica. Accanto alle quasi trecento ricette di piatti gustosi e equilibrati, il volume offre un'ampia informazione sulle caratteristiche e le proprietà degli alimenti; guida alla preparazione e alla cottura dei cereali integrali, delle verdure, dei legumi, delle alghe e dei dessert; dedica alcuni capitoli ai cibi fermentati e ai condimenti; dà indicazioni sugli strumenti per la cucina e sui fornelli da utilizzare. Inoltre, introduce il lettore, che segue un'alimentazione prevalentemente o del tutto vegetariana, alla preparazione e all'uso di alimenti ricavati dalla soia e del grano (tofu, tempeh, natto e seitan) e ricchi di proteine vegetali ad alto valore nutritivo, che permettono di sostituire, senza problemi, i cibi di derivazione animale. Un libro indispensabile per chi pratica la macrobiotica o il vegetarianismo, e utilissimo anche per chi vuole semplicemente migliorare la qualità della sua alimentazione senza rinunciare a gustare piatti appetitosi.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Roggero Guglielmo Elena.-Cucinare per il corpo e per lo spirito.pdf - Ebook download as PDF File (.pdf), Text File (.txt) or read book online.

Trova le offerte migliori per Cucinare per il corpo e per lo spirito E Roggero Guglielmo 1993 su eBay. Il mercato più grande del mondo.

Cucinare per il corpo e per lo spirito è un libro scritto da Elena Roggero Guglielmo pubblicato da Macro Edizioni nella collana Salute e alimentazione

**CUCINARE PER IL CORPO E PER LO SPIRITO**

[Leggi di più ...](#)