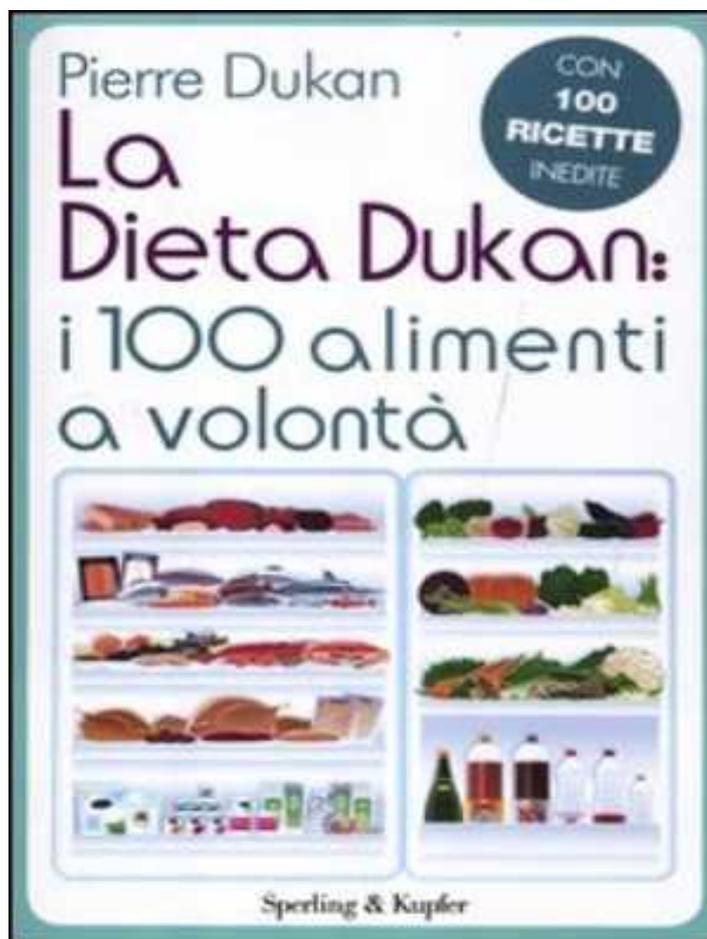


Tags: La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite libro pdf download, La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite scaricare gratis, La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite epub italiano, La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite torrent, La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite leggere online gratis PDF

La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite PDF

Pierre Dukan



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Pierre Dukan
ISBN-10: 9788820052379
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3719 KB

DESCRIZIONE

Pierre Dukan è il celebre medico che ha fatto dimagrire 26 milioni di persone in tutto il mondo con un metodo rivoluzionario: non ci sono limiti quantitativi o calorici, e quindi si perde peso senza soffrire mai la fame. A patto di attingere alla lista dei suoi 100 alimenti, 72 proteine e 28 verdure. Sono cibi naturali (latticini, uova, verdure, proteine vegetali, carni, pesci e frutti di mare), da sempre presenti nella nostra alimentazione, che possono essere consumati "a volontà", a qualsiasi ora e combinati liberamente tra loro. In questo libro, che riassume i principi della dieta e ne spiega sinteticamente le quattro fasi (attacco, crociera, consolidamento e stabilizzazione definitiva del peso), il dottor Dukan passa in rassegna le proprietà nutrizionali, dietetiche e gastronomiche di ogni alimento concesso, e per ciascuno propone una ricetta originale e gustosa, spaziando dagli antipasti ai dolci. Qualche esempio? L'indivia al prosciutto e besciamella, gli spiedini di cernia al pepe rosa e verde, i bocconcini di pollo e soia, il cake di zucca e la torta di ricotta alla vaniglia sono alcune delle 100 proposte, semplici da realizzare, che vi permetteranno di dimagrire facendovi dimenticare di essere a dieta!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

"La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. Con 100 ricette inedite": questo è il titolo di uno dei libri scritti dal nutrizionista francese Pierre Dukan,

Top list dei migliori libri sulla dieta Dukan. 1) La dieta Dukan dei 7 giorni. 2) La dieta Dukan: i 100 alimenti a volontà. 3) Le ricette della dieta Dukan dei 7 giorni

LA DIETA DUKAN: I 100 ALIMENTI A VOLONTÀ. CON 100 RICETTE INEDITE

[Leggi di più ...](#)