

Keywords: Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti libro pdf download, Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti scaricare gratis, Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti epub italiano, Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti torrent, Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti leggere online gratis PDF

---

## **Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti PDF**

**Allan Bay**



*Questo è solo un estratto dal libro di Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Allan Bay  
ISBN-10: 9788837086091  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3846 KB

## DESCRIZIONE

Un libro "non di cucina" ma dedicato al lettore curioso: di cucina, naturalmente. E attento al proprio benessere. Da tenere sempre sotto mano, in bella vista, perché racconta tutti i segreti degli alimenti che compongono la nostra dieta, illustrati, proposti in ordine alfabetico e spiegati in modo semplice: dall'A alla Zeta, acciughe, banane, fagioli... yogurt, zucche e zucchero rivelano caratteristiche, composizione chimica, dimensioni, ma anche curiosità, modalità di scelta e di acquisto nei banchi del mercato o negli scaffali del supermercato. Strumento di conoscenza delle peculiarità dei prodotti che mangiamo, il libro, realizzato a quattro mani da Allan Bay e Nicola Sorrentino, "guru" rispettivamente della gastronomia e della nutrizione, si arricchisce di 50 ricette "che piacciono agli autori", pensate per far conoscere meglio gli ingredienti senza rinunciare ai sapori più accattivanti e rispettando i principi nutrizionali fondamentali per il nostro benessere. Spezzatino di ossobuco o riso alla paesana, insalata di rinforzo o budino di fragole: dall'antipasto al dolce, un menù "ideale" facile da realizzare, buono per la salute.

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

Cosa mangiamo. La guida completa per ... La guida completa per conoscere segreti e ... per imparare a cucinare serve conoscere la materia prima, su alimenti e ...

Libro: Cosa Mangiamo di Allan Bay, Nicola Sorrentino. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti.

Cosa mangiamo : la guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti / Nicola Sorrentino, Allan Bay. Milano : Mondadori, 2011 Monografie

**COSA MANGIAMO. LA GUIDA COMPLETA PER CONOSCERE SEGRETI E PROPRIETÀ DI  
TUTTI GLI ALIMENTI**

[Leggi di più ...](#)