

Super alimenti per stare bene PDF

Ellen Frémont



Questo è solo un estratto dal libro di Super alimenti per stare bene. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ellen Frémont
ISBN-10: 9788857306261
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4144 KB

DESCRIZIONE

Piatti a base di bacche, spezie, frutti, semi e germogli. Cibi toccasana per la salute. Ogni ricetta contiene preziose informazioni nutrizionali. Ci sono cibi in natura che possono aiutare l'uomo a vivere meglio. Se conosciuti e usati in maniera corretta, possono essere utilizzati in sostituzione di alcuni dei più comuni farmaci. Questi particolari alimenti hanno da qualche tempo preso il nome di Super Foods, ovvero Super Alimenti. Alcuni di essi sono in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, prevenire le malattie cardiovascolari, altri sono dei veri e propri antitumorali. Il libro propone ricette a base di: bacche e piccoli frutti, come l'acerola, la melagrana, le bacche di goji; o semi oleosi, tra cui le noci del Brasile, i semi di chia; alghe, come la spirulina, le alghe di mare; la curcuma, lo zenzero, il cacao crudo. Piatti buoni, appetitosi e sani: tartare esotica con avocado, mango e melagrana; chutney con acerola, mele e cipolla; patate farcite con funghi e semi germogliati...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

6 super alimenti che allungano la vita. ... «Oltre a essere degli ottimi antinfiammatori, ... limone e prezzemolo va bene, ...

Star Bene Tutti i consigli per stare bene e vivere al meglio. Iscriviti alla Newsletter Nathura risponde. ...
10 supercibi per la mente: gli alimenti alleati del ...

Bene bando alle ciance ... la densità calorica della carne lascia poco spazio agli altri alimenti e mette un carico digestivo sul nostro ... pulirla e stare in ...

SUPER ALIMENTI PER STARE BENE

[Leggi di più ...](#)