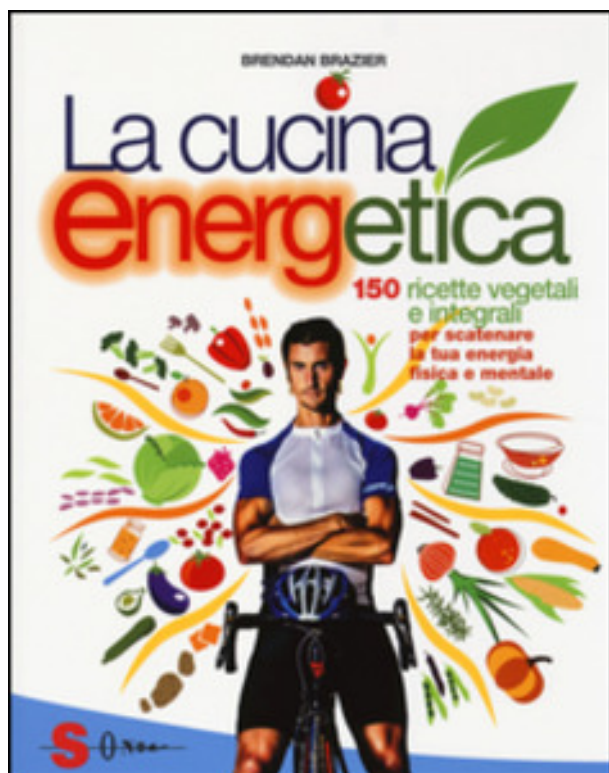


La cucina energetica. 150 ricette vegetali e integrali per scatenare la tua energia fisica e mentale



Pagine:	255 p., ill.
Editore:	Sonda
Traduttore:	M. S. La Luce
Anno edizione:	2014
EAN:	9788871067476
In commercio dal:	26/11/2014
Category:	Salute
Autore:	Brendan Brazier

[La cucina energetica. 150 ricette vegetali e integrali per scatenare la tua energia fisica e mentale.pdf](#)

[La cucina energetica. 150 ricette vegetali e integrali per scatenare la tua energia fisica e mentale.epub](#)

Con 150 ricette a base di ingredienti vegetali al 100% e integrali, nonché ad alta densità di nutrienti, vi propongo un'alimentazione semplice, gustosa e rivoluzionaria. Le ricette sono tutte a prova di allergeni (o con alternative senza glutine) per eliminare dalla vostra dieta grano, lievito, glutine, soia, zucchero raffinato e latticini. Sono ricette che potenzieranno le vostre performance nella vita quotidiana e nell'attività sportiva; ideate da uno chef, sono funzionali (ogni ingrediente ha uno scopo nutrizionale) e vi faranno venire l'acquolina in bocca. Dallo Smoothie energ_etico di vaniglia, mandorle e caffè alla zuppa di patate dolci arrosto, carote e zenzero, al riso thailandese al curry verde; e dai dessert come la torta con lamponi, cioccolato e melagrana. Piatti nutrienti e deliziosi.

4. Questo rapporto nasce da due considerazioni. 10. Questo rapporto nasce da due considerazioni. Pier Mario Biava è un medico, ricercatore illustre dell'Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico Multimedita di Milano. Pier Mario Biava è un medico, ricercatore illustre dell'Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico Multimedita di Milano. 10. Siamo ciò che mangiamo Prioritario è identificare la realtà del nostro rapporto con cibi e bevande. Pier Mario Biava è un medico, ricercatore illustre dell'Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico Multimedita di Milano. 10. Alla base del suo percorso, la critica verso il modello dominante nella medicina occidentale, medicina deumanizzata-cosificata in un riduzionismo che ha preso il sopravvento su ogni altro tipo di pensiero, che. 4. 4. Alla base del suo percorso, la critica verso il modello dominante nella medicina occidentale, medicina deumanizzata-cosificata in un riduzionismo che ha preso il sopravvento su ogni altro tipo di pensiero, che. Siamo ciò che mangiamo Prioritario è identificare la

realità del nostro rapporto con cibi e bevande. Siamo ciò che mangiamo Prioritario è identificare la realtà del nostro rapporto con cibi e bevande. 10. Siamo ciò che mangiamo Prioritario è identificare la realtà del nostro rapporto con cibi e bevande.