

Il frullatore che ti cambia la vita. Ediz. illustrata



Collana:	Percorsi di sapori e saperi
Traduttore:	M. S. La Luce
Pagine:	223 p., ill.
Anno edizione:	2015
In commercio dal:	01/09/2015
EAN:	9788871067773
Autore:	Tess Masters
Editore:	Sonda
Category:	Casa

[Il frullatore che ti cambia la vita. Ediz. illustrata.pdf](#)

[Il frullatore che ti cambia la vita. Ediz. illustrata.epub](#)

Chi l'ha detto che con il frullatore si possono preparare solo bevande? Tess Masters, food blogger australiana, ci mostra come con un buon elettrodomestico e gli ingredienti sani (freschi, integrali e senza glutine) possiamo rivoluzionare il nostro modo di cucinare e mangiare.

Scegliendo frutta e verdura alcaline, prediligendo quella a foglia verde, frutta secca, semi e cereali germogliati e crudi, dolcificanti naturali e super cibi, avremo 100 piatti sani e gustosi, dall'antipasto al dessert, passando per snack, salse, creme, zuppe e insalate, piatti unici fino ai dessert e alle bevande. Con tutte le informazioni sui vantaggi delle pratiche di mettere in ammollo, far germogliare e disidratare; sulle combinazioni alimentari corrette e sull'alimentazione crudista e gli alimenti ricchi di probiotici e alcalini. Per rendere ogni giorno il cibo che mangiamo più sano, più nutriente e vivo.