



SUPERFOOD

Scoprire e cucinare i super alimenti

Sue Quinn

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 67531 219



9 788867 531219

È difficile stabilire con criterio quali cibi rientrino nella categoria dei *superfood*: gli studi scientifici dimostrano che alcuni alimenti contengono un livello elevato di sostanze nutritive benefiche per la salute e in grado di proteggere il nostro organismo dalle malattie. Tuttavia in alcuni casi questo termine è stato usato a sproposito, per puri scopi promozionali e di marketing. Questo libro vi indicherà quali sono i veri *superfood* e ve ne svelerà i segreti. Vi aiuterà a inserirli nella vostra dieta quotidiana in maniera piacevole e stuzzicante. E in ogni ricetta del libro troverete almeno due super alimenti. Pomodori, noci, frutti rossi, verdure a foglia, pesce... imparerete a trarne il meglio per la vostra salute e per la buona tavola.

Come gli altri volumi della collana "Green & Good", si tratta di una guida agile e accattivante, di consultazione semplice e con molte ricette rapide, tutte orientate a una dieta sana per aiutarci a ritrovare quel benessere che lo stile di vita contemporaneo spesso ci fa perdere.

Nella stessa collana:



Guido Tommasi Editore