



PROTEINE VERDI

Sostituire quotidianamente la carne

Fern Green

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 67531 226



Le proteine verdi sono proteine di origine vegetale. Rispetto a quelle di origine animale, che sono presenti in tutti i tipi di carne, nei suoi derivati e nelle uova, sono più sane, ma bisogna associarne diverse perché la nostra dieta sia completa. Questo libro vi spiegherà in quali alimenti potete trovarle, quali siano le migliori per l'organismo e come prepararle in maniera pratica, sana e appetitosa. Sessantasei ricette vi daranno spunto per cucinare quotidianamente ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, frutta in guscio, semi, tofu e altre fonti di proteine verdi. Otterrete un'alimentazione sana, povera di grassi e ricca di fibre, vitamine e minerali.

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