



**donna hay**

life in balance

**un approccio più fresco al cibo**

Guido Tommasi Editore



un inizio buono e sano

*pagina 8*

verdure a volontà

*pagina 22*

super verdure verdi

*pagina 32*

proteine energetiche

*pagina 60*

cereali buoni

*pagina 92*

cereali

*pagina 104*

sano + in forma

*pagina 132*

super snack

*pagina 158*

semi + noci

*pagina 176*

torte e dolci più sani

*pagina 190*

farine + zuccheri

*pagina 200*

glossario + indice

*pagina 224*

\*Gli ingredienti contrassegnati da un asterisco sono presenti nel glossario

### soufflé di albumi al forno con spinaci e parmigiano

20g di burro fuso  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
50g di spinacini  
6 albumi  
1 cucchiaino di dragoncello tritato finemente  
60g di parmigiano grattugiato in più  
120g di ricotta fresca  
sale e pepe bianco macinato

Scaldate il forno a 180°C. Spennellate con il burro 4 cocottine da forno da 180ml, suddividetevi dentro il parmigiano e scuotetele per ricoprirne l'interno.

Mettete gli spinacini in una ciotola, copriteli d'acqua bollente e scolateli subito. Trasferite su alcuni strati di carta da cucina, asciugateli e tagliateli finemente.

Mettete gli albumi in una ciotola grande e montateli a neve morbida. Aggiungete gli spinaci e il dragoncello, 40g del parmigiano in più, la ricotta, sale e pepe e incorporate con delicatezza. Distribuite il composto nelle cocottine e mettetele su una teglia. Infornate per 12-14 minuti o finché i soufflé sono gonfi e leggermente dorati. Completate con il parmigiano rimasto e servite subito. **PER 4**

### green smoothie vellutato

1 banana sbucciata  
25g di spinacini  
1 costa di bietola o di cavolo riccio  
privata del gambo e tagliata a pezzi  
2 cucchiaini di prezzemolo  
2 cucchiaini di menta  
500ml d'acqua di cocco  
1 tazza di cubetti di ghiaccio

Mettete in un frullatore la banana, gli spinacini, la bietola, il prezzemolo, la menta, l'acqua di cocco e il ghiaccio e frullate finché è liscio. Suddividete nei bicchieri e servite. **PER 2**

### smoothie fresco

2 cetrioli libanesi (260g) a pezzi  
10g di menta  
½ cucchiaino di tè matcha in polvere\*  
500ml d'acqua di cocco

Mettete in un frullatore i cetrioli, la menta, il tè matcha e l'acqua di cocco e frullate finché è liscio. Suddividete in bicchieri con ghiaccio e servite. **PER 2**

### frittelle per la colazione

400g di cimette di cavolfiore tagliate a pezzettini  
120 g di melanzana grattugiata grossolanamente  
(circa 1 melanzana media)  
360g di zucchine grattugiate  
(circa 3 zucchine)  
70g di formaggio di capra sodo grattugiato grossolanamente  
2 albumi  
45g di farina di riso bianca\*  
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente  
10g di prezzemolo tritato  
olio extravergine d'oliva per friggere  
labne (formaggio di yogurt) per servire  
uova in camicia (facoltativo) per servire  
foglie di micro menta (facoltativo), sommacco\* in polvere  
e spicchi di limone per servire

Mettete in una ciotola il cavolfiore, la melanzana, le zucchine, il formaggio di capra, gli albumi, la farina, la scorza di limone e il prezzemolo e mescolate bene.

Scaldate un pochino di olio in una padella antiaderente su fuoco medio. Versatevi 60ml del composto e appiattitelo leggermente. Cuocete 3 minuti per lato o finché la frittella è dorata. Mettete da parte e tenete in caldo. Ripetete con l'olio e il composto rimasto. Suddividete le frittelle tra i piatti di portata e metteteci sopra il labne, le uova in camicia e la menta. Cospargete con il sommacco e servite con spicchi di limone. **PER 4**

*cercate questo  
tè salutare nei  
negozi asiatici o di  
prodotti bio*

*aggiungete un uovo in  
camicia in ogni piatto per  
un inizio di giornata  
ancora più luminoso*



frittelle per la colazione



cotoletta di pollo con insalatina alla giapponese

## cotoletta di pollo con insalatina alla giapponese

100g di fiocchi di quinoa\*  
 20g di panko (pangrattato giapponese)  
 2 cucchiaini di semi di sesamo tostati più altri per servire  
 2 cucchiaini di semi di coriandolo schiacciati  
 20g di parmigiano grattugiato  
 sale e pepe nero macinato  
 4 filetti di petto di pollo da 200g puliti  
 e tagliati a metà in orizzontale  
 2 uova leggermente sbattute  
 2 cucchiaini di olio di arachidi  
 240g di cavolo cinese (wombok) affettato sottile  
 2 carote raschiate e tagliate a julienne  
 2 cipollotti tagliati a julienne  
 micro acetosella (facoltativo) per servire  
*condimento*  
 1 cucchiaino di cipolla bianca tritata finemente  
 60ml di salsa di soia  
 60ml di aceto di vino di riso  
 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Per il condimento, mettete in una ciotola la cipolla bianca, la salsa di soia, l'aceto e lo sciroppo d'acero. Mescolate e tenete da parte.

Mettete in una ciotola i fiocchi di quinoa, il panko, i semi di sesamo, i semi di coriandolo, il parmigiano, sale e pepe e mescolate bene. Passate i pezzi di pollo nell'uovo e premeteli nel composto con la quinoa per ricoprirli. Scaldate l'olio in una padella grande antiaderente su fuoco medio. Cuocete il pollo, in più riprese, 3-4 minuti per lato o finché è cotto e dorato. Tenete da parte in caldo.

Mettete il cavolo, le carote e i cipollotti in una ciotola e mescolate. Affettate il pollo e distribuitelo nei piatti di portata con l'insalata. Cospargete con l'acetosella e altri semi di sesamo e servite con il condimento. **PER 4**

pollo con pelle croccante  
con insalata di zucchine e finocchio

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
 2 cucchiaini di capperi sotto sale sciacquati e scolati  
 4 filetti di petto di pollo da 200g con la pelle  
 sale e pepe nero macinato  
 2 zucchine medie (260g) a striscioline sottili  
 2 mele verdi (Granny smith) affettate finemente  
 1 bulbo di finocchio grande (550g) mondato e affettato sottile  
*condimento all'acciuga*  
 140g di yogurt greco denso  
 ½ cucchiaino di senape di Digione  
 2 cucchiaini di succo di limone  
 1 peperoncino verde lungo tritato finemente  
 2 filetti d'acciuga tritati  
 2 cucchiaini di menta a julienne  
 sale e pepe nero macinato

Per il condimento all'acciuga, mettete in una ciotola lo yogurt, la senape, il succo di limone, il peperoncino, le acciughe, la menta, sale e pepe. Mescolate e mettete da parte.

Accendete il forno a 200°C. Scaldate l'olio in una padella grande antiaderente su fuoco alto. Aggiungete i capperi e cuocete per 2-3 minuti o finché sono croccanti. Toglieteli con una schiumarola e mettete da parte. Salate e pepate il pollo e cuocetelo, con la pelle rivolta in basso, per 3-4 minuti o finché è dorato. Trasferitelo su una teglia rivestita di carta forno e arrostitelo per 12-15 minuti o fino a quando è dorato e ben cotto.

Mettete le zucchine, le mele e il finocchio in una ciotola, irrorate con il condimento e mescolate. Affettate il pollo e distribuitelo tra i piatti di portata con l'insalata. Completate con i capperi croccanti e servite. **PER 4**



torta ai semi di chia con sciroppo all'arancia



delizie di chia al limone

**a**

**acciughe**

condimento all'acciuga 77  
maionese alle acciughe 136

**agnello**

agnello alla griglia al ras el hanout 64  
agnello alle erbe e aglio con insalata  
di olive verdi 86  
spiedini di agnello con insalata  
di barbabietole e tahina 71

**anacardi**

barrette con cacao, banana, datteri  
e anacardi 167  
dip di cavolo riccio e anacardi 162  
shake all'espresso e anacardi 175

**b**

**bagel alla segale 99**

**banana**

barrette con cacao, banana, datteri  
e anacardi 167  
cookies alla banana 216  
pancakes con grano saraceno  
e banana 12  
torta con banana e mirtilli 216

**barrette**

con albicocche, quinoa e mandorle 175  
con cacao, banana, datteri  
e anacardi 167  
di datteri e semi 188

**bircher di super semi con yogurt**

alla vaniglia e sciroppo d'acero 17

**biscotti alle nocciole farciti al cioccolato 216**

**bistecche con barbabietole arrosto  
e sale al sommacco 64**

**bon bon gelati al cacao e cocco 195**

**broccoli**

broccoli arrosto con salvia, halloumi  
e porri caramellati 58  
cavolfiori e broccoli alla griglia  
con melanzana affumicata 52  
pesto di crescione, broccoli  
e aglio arrosto 26

**C**

**cacao**

barrette con cacao, banana, datteri  
e anacardi 167  
bon bon gelati al cacao e cocco 195  
cookies morbidi al cacao 195  
shake al cacao e mandorle 175  
tartufi al cacao e datteri 167  
torta fudge al cacao senza farina 213

**caesar salad di pollo**

con cavolo riccio croccante 31

**calamari glassati con quinoa nera 102**

**cartocci di barramundi al vapore  
con zenzero croccante 147**

**cavolfiori**

cavolfiori e broccoli alla griglia  
con melanzana affumicata 52  
pizze di cavolfiore con mozzarella,  
cavolo riccio e limone 43  
tabulè di cereali e cavolfiore arrosto 96  
torta integrale con cavolfiore  
e formaggio di capra 115  
zuppa di cavolfiore e tofu  
con salsa verde 142

**cavolini di Bruxelles**

cavolo e cavolini di Bruxelles arrostiti  
con erbe croccanti e condimento  
alla tahina 55  
risotto cremoso di quinoa con cavolini  
di Bruxelles, salvia e mandorle 130  
tortini con cavolini di Bruxelles  
e formaggio di capra 52

**cavolo e cavolini di Bruxelles arrostiti**

con erbe croccanti e condimento  
alla tahina 55

**cavolo riccio**

caesar salad di pollo  
con cavolo riccio croccante 31  
dip di cavolo riccio e anacardi 162  
frittelle di cavolo riccio, piselli e ricotta 31  
green smoothie vellutato 20  
omelette con cavolo riccio e spinaci 26  
pizze di cavolfiore con mozzarella,  
cavolo riccio e limone 43

ramen integrale con pollo glassato al miso  
e cavolo riccio 130  
ravioli con cavolo riccio, taccole  
e maiale 43

**ceci e mandorle piccanti**

alla salsa sriracha 167

**ceviche di kingfish 136**

**cheesecake al limone**

con pesche caramellate 213

**chia**

chia al cocco e chai 17  
delizie di chia al limone 199  
snack di chia con pesche e cocco 175  
tofu croccante alla chia 74  
torta ai semi di chia  
con sciroppo all'arancia 199

**ciotole di riso integrale e sushi 118**

**cocco**

bon bon gelati al cacao e cocco 195  
chia al cocco e chai 17  
cupcakes al cocco 219  
curry di verdure verdi  
con lime e cocco 58  
insalata di pollo bollito al cocco 152  
snack di chia con pesche  
e cocco 175  
torta di frutta estiva e cocco 222

**condimenti e salse**

chimichurri rosso 68  
condimento al coriandolo 118  
condimento al lime e peperoncino 152, 157  
condimento all'acciuga 77  
condimento all'arancia 121  
condimento alla melagrana 96  
condimento alla soia 49  
condimento alla tahina 55, 71  
condimento verde 26  
glassa al miso 130  
maionese alle acciughe 136  
maionese di tofu al wasabi 157  
marinata peri peri 64  
pesto di crescione, broccoli  
e aglio arrosto 26  
salsa verde 142

**cookies e biscotti**

- biscotti alle nocciole farciti al cioccolato 216
- cookies alla banana 216
- cookies appiccicosi ai datteri e caramello 195
- cookies morbidi al cacao 195

**cotoletta di pollo con insalatina alla giapponese 77**

**cracker ai semi 162**

**crêpes di spinaci con formaggio di capra e insalata di zucchine e piselli 80**

**crumbles al rabarbaro, zenzero e fragole 222**

**cupcakes al cocco 219**

**curry di verdure verdi con lime e cocco 58**

**d**

**datteri**

- barrette con cacao, banana, datteri e anacardi 167
- barrette di datteri e semi 188
- cookies appiccicosi ai datteri e caramello 195
- tartufi al cacao e datteri 167

**delizie di chia al limone 199**

**dip**

- di cavolo riccio e anacardi 162
- di semi di zucca 170

**drink**

- green smoothie vellutato 20
- shake al cacao e mandorle 175
- shake all'espresso e anacardi 175
- smoothie fresco 20

**f**

**fiocchi di amaranto con anacardi 12**

**formaggio**

- formaggio di yogurt veloce con limone confit 170
- frittelle di cavolo riccio, piselli e ricotta 31
- insalata di zucca affumicata, farro, melagrana e feta 96
- polpette di pollo, zucchine e feta 96
- soufflé montato alla ricotta 91

- torta integrale con cavolfiore e formaggio di capra 115
- tortini con cavolini di Bruxelles e formaggio di capra 52

**frittelle**

- di cavolo riccio, piselli e ricotta 31
- per la colazione 20

**frutti di mare vedi pesce e frutti di mare**

**g**

**gamberi grigliati al burro di mandorle con peperoncino 68**

**gelati**

- allo yogurt e matcha 162
- variegati ai lamponi e yogurt 188

**granola al caffè 12**

**green smoothie vellutato 20**

**i**

**il mio vitello tonnato con erbe e aglio croccanti 136**

**insalate**

- caesar salad di pollo con cavolo riccio croccante 31
- insalata asiatica con orzo 115
- insalata di cavolo sottaceto con formaggio di capre e dukkah 147
- insalata di pollo, finocchio e edamame 139
- insalata di pollo bollito al cocco 152
- insalata di pollo bollito al dragoncello e crescione 136
- insalata di salmone affumicato a caldo con cetrioli sottaceto croccanti 152
- insalata di verdure verdi 26
- insalata di zucca affumicata, farro, melagrana e feta 96
- insalata di zucchine e finocchio 77
- insalata marocchina di pollo e carote con couscous integrale 121
- melanzane arrostiti all'harissa con insalata di lenticchie nere ed erbe 124
- involtini di carta di riso con freekeh, avocado e cetriolo con condimento al coriandolo 118

**l**

**lasagne di zucchine arrosto 49**

**lenticchie all'harissa**

- con cipolle sottaceto 124

**m**

**maiale caramellato con verdure asiatiche 68**

**maionese**

- alle acciughe 136
- di tofu al wasabi 157

**mandorle**

- barrette con albicocche, quinoa e mandorle 175
- shake al cacao e mandorle 175
- torta con mandorle e marmellata 213

**manzo**

- bistecche con barbabietole arrosto e sale al sommacco 64
- manzo con burrata, pomodori verdi e condimento ai capperi croccanti 71
- pho di manzo 74
- spiedini di manzo alla griglia con chimichurri rosso 68
- spiedini di manzo con pancakes croccanti di amaranto e noodles di riso integrale 102
- tataki di manzo con ravanelli e zenzero 151

**marinata peri peri 64**

**melanzane arrostiti all'harissa**

- con insalata di lenticchie nere ed erbe 124

**minestrone verde 31**

**mucchietti di popcorn**

- al caramello piccante 188

**muesli**

- bircher di super semi con yogurt alla vaniglia e sciroppo d'acero 17
- fiocchi di amaranto con anacardi 12
- granola al caffè 12

**muffins con grano saraceno, quinoa e mirtilli 170**

**n**

**noodles**

- pancakes croccanti di amaranto e noodles di riso integrale 102

- ramen integrale con pollo glassato al miso e cavolo riccio 130
- nori**  
 salmone scottato avvolto nell'alga nori con maionese di tofu al wasabi 157  
 tonno in crosta di nori e sesamo 147
- O**
- omelette**  
 al sesamo 115  
 con cavolo riccio e spinaci 26
- P**
- padellata di verdure con uova 55**
- pancakes**  
 con grano saraceno e banana 12  
 croccanti di amaranto e noodles di riso integrale 102
- pane del mattino ai semi senza impasto 17**
- pasta**  
 lasagne di zucchine arrosto 49  
 pasta di zucchine, pastinaca e sedano rapa con salsa di broccoli 151
- pasta (basi)**  
 dolce 222  
 integrale 46, 52, 115
- patatine di sedano rapa e patate dolci 80**
- pesce e frutti di mare**  
 calamari glassati con quinoa nera 102  
 cartocci di barramundi al vapore con zenzero croccante 147  
 ceviche di kingfish 136  
 gamberi grigliati al burro di mandorle con peperoncino 68  
 polpette di pesce al forno con condimento al lime e peperoncino 157  
 salmone in crosta di dukkah con insalata di cetrioli e peperoncino 83  
 salmone scottato avvolto nell'alga nori con maionese di tofu al wasabi 157  
 salmone sotto sale con barbabietola e rafano 142
- snapper alla paprika e peperoncino con patatine di sedano rapa e patate dolci 80  
 tonno in crosta di nori e sesamo 147
- pesto di crescione, broccoli e aglio arrosto 26**
- pho di manzo 74**
- pie integrali con bietole e cavolo nero 46**
- pizze di cavolfiore con mozzarella, cavolo riccio e limone 43**
- pollo**  
 caesar salad di pollo con cavolo riccio croccante 31  
 cotoletta di pollo con insalatina alla giapponese 77  
 insalata di pollo, finocchio e edamame 139  
 insalata di pollo bollito al cocco 152  
 insalata di pollo bollito al dragoncello e crescione 136  
 insalata marocchina di pollo e carote con couscous integrale 121  
 pollo con pelle croccante con insalata di zucchine e finocchio 77  
 pollo peri peri 64  
 polpette di pollo, zucchine e feta 96  
 ramen integrale con pollo glassato al miso e cavolo riccio 130  
 zuppa thai di pollo croccante 139
- polpette**  
 di pesce al forno con condimento al lime e peperoncino 157  
 di pollo, zucchine e feta 96  
 di zucca, ceci e riso integrale con labne e carote arrosto 99
- Q**
- quadretti al cioccolato e burro d'arachidi 219**
- quinoa**  
 barrette con albicocche, quinoa e mandorle 175  
 calamari glassati con quinoa nera 102  
 muffins con grano saraceno, quinoa e mirtilli 170
- risotto cremoso di quinoa con cavolini di Bruxelles, salvia e mandorle 130  
 tortini di quinoa e patate dolci 121  
 zuppa di pomodoro e quinoa arrosto con sfoglie di parmigiano e basilico croccante 127
- R**
- ramen integrale con pollo glassato al miso e cavolo riccio 130**
- ravioli con cavolo riccio, taccole e maiale 43**
- riso**  
 ciotole di riso integrale e sushi 118  
 polpette di zucca, ceci e riso integrale con labne e carote arrosto 99  
 riso integrale fritto con lattuga 127
- risotto cremoso di quinoa con cavolini di Bruxelles, salvia e mandorle 130**
- S**
- salmone**  
 insalata di salmone affumicato a caldo con cetrioli sottaceto croccanti 152  
 salmone in crosta di dukkah con insalata di cetrioli e peperoncino 83  
 salmone scottato avvolto nell'alga nori con maionese di tofu al wasabi 157  
 salmone sotto sale con barbabietola e rafano 142
- salse vedi condimenti e salse**
- sandwich di mela con gelato 199**
- shakes**  
 al cacao e mandorle 175  
 all'espresso e anacardi 175
- smoothies e shakes**  
 green smoothie vellutato 20  
 shake al cacao e mandorle 175  
 shake all'espresso e anacardi 175  
 smoothie fresco 20
- snack di chia con pesche e cocco 175**
- snapper alla paprika e peperoncino con patatine di sedano rapa e patate dolci 80**

**soufflé**

- di albumi al forno con spinaci  
e parmigiano 20
- montato alla ricotta 91

**spiedini**

- di agnello con insalata  
di barbabietole e tahina 71
- di manzo alla griglia  
con chimichurri rosso 68
- di manzo con pancakes croccanti  
di amaranto e noodles di riso  
integrale 102

**spinaci**

- crêpes di spinaci con formaggio di capra  
e insalata di zucchine e piselli 80
- green smoothie vellutato 20
- omelette con cavolo riccio e spinaci 26
- soufflé di albumi al forno con spinaci  
e parmigiano 20

**super verdure verdi al salto 46**

**t**

**tabulè di cereali e cavolfiore arrosto 96**

**tartufi al cacao e datteri 167**

**tataki di manzo con ravanelli e zenzero 151**

**tempura di broccoletti**

- e funghi al forno 49

**tofu**

- maionese di tofu al wasabi 157
- tofu al forno glassato al miso 91
- tofu alla citronella 151
- tofu croccante al salto  
con verdure asiatiche 91
- tofu croccante alla chia 74
- tofu strapazzato con cavolfiore  
e verdure arrosto 86
- zuppa di cavolfiore e tofu  
con salsa verde 142

**tonno in crosta di nori e sesamo 147**

**torte dolci e salate**

- cheesecake al limone  
con pesche caramellate 213
- torta ai semi di chia  
con sciroppo all'arancia 199

torta con banana e mirtilli 216

torta con mandorle

- e marmellata 213

torta di frutta estiva e cocco 222

torta fudge al cacao senza farina 213

torta integrale con cavolfiore

- e formaggio di capra 115

**tortini con cavolini di Bruxelles**

- e formaggio di capra 52

**tortini di quinoa e patate dolci 121**

**U**

**uova**

- omelette al sesamo 115
- omelette con cavolo riccio e spinaci 26
- padellata di verdure con uova 55
- soufflé di albumi al forno con spinaci  
e parmigiano 20
- zuppa con uova e pollo 83

**V**

**verdure verdi**

- green smoothie vellutato 20
- padellata di verdure con uova 55
- super verdure verdi al salto 46
- tofu strapazzato con cavolfiore  
e verdure arrosto 86

**vitello**

- il mio vitello tonnato con erbe e aglio  
croccanti 136

**Y**

**yogurt**

- formaggio di yogurt veloce  
con limone confit 170
- gelati allo yogurt e matcha 162
- gelati variegati ai lamponi  
e yogurt 188

**Z**

**zucchine**

- insalata di zucchine e finocchio 77
- lasagne di zucchine arrosto 49
- pasta di zucchine, pastinaca e sedano rapa

con salsa di broccoli 151

polpette di pollo, zucchine e feta 96

**zuppe**

minestrone verde 31

pho di manzo 74

zuppa con uova e pollo 83

zuppa di cavolfiore e tofu

- con salsa verde 142

zuppa di pomodoro e quinoa arrosto

- con sfoglie di parmigiano e basilico  
croccante 127

zuppa thai di pollo croccante 139



## bio

---

Donna Hay è la cuoca preferita e più fidata d'Australia e un fenomeno editoriale internazionale. I 24 libri di Donna, tradotti in dieci lingue, hanno venduto nel mondo più di 4 milioni di copie e le sue trasmissioni televisive hanno fatto conoscere il suo stile inconfondibile agli spettatori di oltre 14 Paesi. In Australia, i suoi ultimi libri hanno dominato le classifiche dei bestseller, con le attuali 185.000 copie vendute di *Fresh and Light* (2012) e le 150.000 copie di *the new classics* (2013).

Donna Hay è un nome conosciuto. È la caporedattrice del *donna hay magazine* (con oltre 730.000 lettori), la creatrice del magazine in versione app per iPad numero uno in Australia, e la sua rubrica sui quotidiani della domenica è letta da 4 milioni di persone ogni settimana. Inoltre, è l'ideatrice della collezione donna hay per Royal Doulton, che include oggetti per la casa, e la sua linea di prodotti alimentari è distribuita nei supermercati australiani. È anche la mamma lavoratrice di due splendidi ragazzi.

Per Guido Tommasi Editore sono usciti *Cucinare in un istante*, *Classici moderni 1 e 2*, *Ricevere in un istante*, *Non ho tempo per cucinare!*, *Stagioni*, *Piccola guida per grandi cuochi* e *Fresh and Light*. Nella collana Sempliciessenziali sono stati pubblicati *Christmas*, *Frutta*, *Insalate + verdure*, *Pasta, riso + noodles*, *Manzo, agnello + maiale*, *Pollo* e *Cioccolato*.



L'equilibrio è il mio ingrediente segreto  
per sentirmi bene e piena di energia,  
soprattutto quando si tratta di cucina!  
Questo libro rappresenta il mio approccio  
quotidiano al cibo: abbracciare il gusto e  
la ricchezza dei cibi sani, lasciando molto  
spazio ai piccoli piaceri della vita.  
Spero vi sia d'ispirazione per trovare  
il vostro equilibrio perfetto,  
gustando ogni boccone.

ISBN: 978 88 6753 152 3



9 788867 531523

**28 €** IVA inclusa



Guido Tommasi Editore  
[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)