



## GREEN LOW CARB

*La Bibbia*

**Amelia Wasiliev**

15,2 x 21,5 cm – brossura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 212 4



9 788867 532124

Il principio di questa dieta è eliminare dalla propria alimentazione alcune famiglie di alimenti ricche di glucidi (cereali, zuccheri, alimenti trasformati, farinacei, frutti ad alto tenore in fruttosio) e consumare più alimenti poveri di glucidi e sani, come la carne.

Seguire una dieta povera di glucidi non richiede un grande cambiamento nei gesti quotidiani. Oggi l'informazione nutrizionale è entrata a far parte delle abitudini di tutti, al punto che in molti prodotti, ricette e ristoranti si tiene conto dei consumatori che scelgono questo stile alimentare. Sono molti gli scienziati, i grandi chef o le star che hanno preso coscienza dell'importanza di un'alimentazione povera di glucidi e che si fanno portabandiera di questa idea.

Adottare questa dieta è semplicissimo e comporta un nuovo modo di alimentarsi. Per sapere quali cibi privilegiare o evitare, è importante assimilare le informazioni di base sui glucidi che troverete nelle pagine iniziali di questo volume. Così acquisirete le nozioni necessarie e scoprirete idee per i vostri menu che faciliteranno l'adozione di un nuovo stile di vita.



Guido Tommasi Editore