

Keywords: Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura libro pdf download, Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura scaricare gratis, Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura epub italiano, Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura torrent, Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura leggere online gratis PDF

---

## **Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura PDF**

**Paola Galloni**



***Questo è solo un estratto dal libro di Le 10 porzioni della salute. 100 ricette semplici e gustose per aumentare il consumo di frutta e verdura. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Paola Galloni  
ISBN-10: 9788848136440  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4274 KB

## **DESCRIZIONE**

Secondo recenti studi chi vuole una vita sana dovrebbe raddoppiare gli apporti vegetali, la dose giornaliera passa quindi da 5 a 10 porzioni suddivise tra frutta e verdura. Spesso però non è semplice trovare ricette gustose che sappiano ingolosire anche coloro che non amano una dieta prevalentemente vegetariana. Scopo di questo libro è quello di rendere più salutarì i nostri pasti con ricette e suggerimenti che ci consentano di aumentare l'apporto di verdura e frutta fino (idealmente) a raggiungere le 10 porzioni al giorno indicate dai ricercatori. Utilizzando quotidianamente queste ricette, insieme ad altri stratagemmi, si possono facilmente ottenere i quantitativi indicati. I 5 capitoli presenti - suddivisi per i differenti tagli della frutta o verdura e stagionalità - contengono ciascuno 20 ricette, viene poi prestata maggiore attenzione a quelle vegetariane/vegane anche se sono presenti preparazioni a base di carne e pesce quando funzionale allo scopo delle ricette.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

... una porzione da 100 ... Abbiamo detto che il miglio è senza glutine e questo ne permette il consumo anche a ... 10 Ricette con il Miglio Semplici e Veloci.

LE RICETTE SEMPLICI. ... frutta (spicchio rosso) e gli ortaggi (spicchio ... cumino, coriandolo fresco si otterranno gustose varianti. HUMMUS DI CECI.

**LE 10 PORZIONI DELLA SALUTE. 100 RICETTE SEMPLICI E GUSTOSE PER  
AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA**

[Leggi di più ...](#)