

Keywords: Kefir. Il fermento della salute libro pdf download, Kefir. Il fermento della salute scaricare gratis, Kefir. Il fermento della salute epub italiano, Kefir. Il fermento della salute torrent, Kefir. Il fermento della salute leggere online gratis PDF

Kefir. Il fermento della salute PDF

Jolanta Kowalczyk



Questo è solo un estratto dal libro di Kefir. Il fermento della salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Jolanta Kowalczyk
ISBN-10: 9788871365664
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3640 KB

DESCRIZIONE

Ottenuto dal latte fermentato, il kefir è un alimento noto sin dall'antichità nelle regioni dell'Europa Orientale (in particolare nel Caucaso), ma è ancora poco conosciuto in Occidente, soprattutto dal grande pubblico. In cucina, è una bevanda rinfrescante e un ingrediente di piatti gustosi e salutari; in cosmesi, è una base naturale per creme di bellezza, latti detergenti, impacchi, esfolianti e tonici per la pelle. Dopo un'introduzione dedicata ai cibi fermentati e alle funzioni del sistema gastro-intestinale e dopo un excursus storico-culturale sull'origine, la produzione, il consumo e la diffusione del kefir, il volume si sofferma sui suoi aspetti nutrizionali e sui benefici che il suo consumo regolare apporta al nostro organismo. Numerose ricette gastronomiche e preparazioni cosmetiche sono puntualmente illustrate a beneficio di naturopati, nutrizionisti e di chiunque desideri migliorare la propria dieta oppure produrre da sé alimenti naturali e sicuri.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kefir - Libro di Jolanta Kowalczyk - Il fermento della salute - Scopriilo sul Giardino dei Libri.

E sapete che esiste anche il kefir d'acqua? Scopriamo allora tutti i benefici per la salute di questo alimento e come prepararlo. Home ...

Kefir: il fermento della salute Jolanta Kowalczyk 2015. Probiotici Trenev N. 1988. Microbiologia degli alimenti fermentati Zambonelli 2001. Microbiologia degli ...

KEFIR. IL FERMENTO DELLA SALUTE

[Leggi di più ...](#)