Zuppa Miso E Ricette Con Miso Come Utilizzare Il Miso Alimanto Fermentato Giapponese Nella Cucina Quatidiana

«LA PIÙ GRANDE RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLE DIETE DOPO LA ATKINS.» DAILY MAIL Mangia 5 giorni alla settimana in modo normale e riduci le calorie in 2 giorni non consecutivi: questo è il principio elementare della Dieta Fast, che è stata portata al successo dal dottor Michael Mosley e che milioni di persone in tutto il mondo hanno provato dimostrandone l ' efficacia sia sul piano della forma fisica sia su quello della salute e del benessere generali. Il suo successo dipende dalla sua flessibilità, dai suoi semplici principi di fondo e dalle sue solide basi scientifiche. Ed è vincente soprattutto dal punto di vista psicologico: con la Dieta Fast non sei condannato a rinunciare né al piacere di mangiare né alla tua vita sociale. Con Le ricette della Dieta Fast, poi, scoprirai che anche nei 2 giorni in cui assumerai meno calorie, potrai comunque mangiare piatti appetitosi e che ti sazieranno. Le ricette proposte vengono da tutto il mondo, sono semplici da preparare, contengono tutti i nutrienti essenziali e al tempo stesso vanno benissimo anche nei giorni in cui non sei a dieta o quando hai ospiti a casa. Cosa si può desiderare di più da una dieta?
Zuppe e Stufati: 200 ricette per bene dal Waterkant (Zuppe e Stufato Cucina). Tutte le ricette con le istruzioni dettagliate.
La cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.
Il più completo ricettario di cucina vegan
100 ricette gustose e sane per sostituire senza rimpianti i prodotti di origine animale
Zuppe e Stufati
Il gusto di sedurre. Le ricette e i segreti di uno chef da amare
La dieta dei 2 giorni
Ricette di cucina internazionale essenziali in italiano
1411.78
Questo libro è un prezioso e pratico prontuario di tutti quei rimedi naturali che, con poco, possono migliorare la tua salute, il tuo benessere e quindi la tua vita... Avevi mai pensato alle proprietà benefiche dell'Acqua e Limone, dello Zenzero, della Curcuma, della Cannella, delle Bacche di Goji, del Bicarbonato di Sodio, del Cloruro di Magnesio, dell'Aceto di Mele, dei Germogli, di Succhi Vivi e Centrifughe, delle Alghe Mineralizzanti, dell'Aloe Vera e di molti altri alimenti reperibili con estrema facilità? Hai mai pensato di migliorare la tua salute con l'Elioterapia, la Talassoterapia e l'Idroterapia? Hai mai pensato di migliorare, con molto poco, la salute del tuo Intestino, Fegato e Colon, per godere di immediati effetti positivi a livello di benessere? Insomma, ti ho dato qualche buon motivo per leggere questo piccolo libro, così pratico e chiaro e davvero adatto a tutti? Dalla premessa dell'Autrice... (...) Scopo di questo libro è illustrarti i migliori alimenti che la natura può offrire per risolvere i nostri più comuni problemi di salute. Alimentandoti con i cibi giusti, riequilibrerai il tuo corpo (e la tua mente) e riuscirai a prevenire diverse malattie. Attraverso questo libro avrai, dunque, un elenco completo e dettagliato degli alimenti più salutari e imparerai, soprattutto, a prepararli nel modo giusto, senza che essi perdano le loro preziose proprietà. Consulta questa breve guida con naturalezza e semplicità perché i suoi contenuti sono davvero semplici e facilmente fruibili. Forse non sai che la curcuma, ad esempio, potente antitumorale, è utilizzata per artrite e reumatismi sotto forma di "Golden Milk", una ricetta della medicina ayurvedica che ti spiegherò più avanti. Un'altra preziosa radice esotica, piena di proprietà nutrizionali, è lo zenzero. Hai mai provato acqua e zenzero o la tisana allo zenzero? Forse non sai che i germogli racchiudono più vitamine, enzimi e sali minerali della pianta matura. Sono benèfici per diversi motivi. Ti spiegherò come prepararli e come consumarli. Come diceva Ippocrate, l'illuminato medico greco: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".
Chiaro, pratico, senza reticenze, questo manuale rivela centinaia di informazioni che pochi conoscono e aiuta a proteggere la salute: una vera bussola alimentare, attenta al gusto per il cibo.
Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze
La cucina etica
Zuppe: Ricette di Zuppe: Libro di Cucina per Deliziose Zuppe e Stufati
Piatti Scelti Di Cucina Macrobiotica
Sushi Exit
Il medico di se stesso. Manuale pratico di medicina orientale

INTRODUZIONE I giapponesi hanno sempre goduto dell'attenzione del mondo, tutto grazie alla loro invidiabile gamma tecnologica. E la loro cucina è un'altra area di grande ammirazione da parte di molti, ma non tutti hanno un'idea della creatività della dispensa. Bene, questo sta per cambiare perché sarai in tournée intorno a 100 piatti ramen giapponesi incredibili e facili da preparare a casa. Con questo, puoi finalmente chiudere gli occhi e goderti l'infinito aroma giapponese nell'aria. La cucina giapponese comprende principalmente i nutrimenti territoriali e convenzionali del Giappone, che sono stati sviluppati attraverso centinaia di anni di cambiamenti politici, monetari e sociali. La cucina abituale del Giappone dipende dal riso con zuppa di miso e piatti diversi; c'è un'accentuazione sugli ingredienti di stagione.
Inverno Cucina: 600 ricette per bene dal Waterkant. Tutte le ricette con le istruzioni dettagliate.
La cucina giapponese si è evoluta non da una cultura, ma da molte culture, storie e influenze. Questo libro di cucina giapponese introduttivo condurrà il principiante dall'apprendimento delle basi della cucina giapponese alla creazione di piatti tradizionali e moderni. Ciò che distingue questo libro di cucina: 100+ ricette appetitose - Con così tante scelte deliziose, come la classica zuppa di miso e il ramen super semplice, o il più contemporaneo riso fritto al bacon e il sushi di calcio, è impossibile scegliere il preferito. Preparazione della cucina giapponese - Questo libro di cucina ti mostra come rifornirti di ingredienti essenziali e autentici comuni alla cucina giapponese, così come di strumenti e utensili indispensabili. Nozioni di base per principianti: le ricette presentano tecniche di cucina giapponese, passaggi minimi e suggerimenti per sostituzioni di ingredienti facili da trovare. Inoltre, molti piatti possono essere preparati in 30 minuti o meno, il che si traduce in cene settimanali in famiglia. Scoprite l'arte della cucina giapponese con l'intuitivo Japanese Cookbook for Beginners.
Scegli ciò che mangi
Prevenire i tumori mangiando con gusto
100 ricette tradizionali giapponesi con ingredienti semplici
150 piatti appetitosi per i tuoi "giorni fast"
CUCINA GIAPPONESE RESA SEMPLICE
Ricette primaverili 100% vegetali
Un libro di cucina specializzato nella deliziosa " zuppa di miso." Facili e veloci ricette adatte agli impegnati chef di casa! Ricette non soltanto in pieno e tradizionale stile, ma adattabili allo stile fusion. Il miso e un cibo fermentato giapponese, e le ultime ricerche hanno evidenziato la crescita di batteri buoni nei microbiati.
"Connubio di passato e futuro, Tokyo ha un impatto potente sui visitatori, grazie alla sua cultura tradizionale e alla passione per tutte le novità. Sterminata ma incredibilmente facile da girare, Tokyo offre le migliori esperienze che si possano fare in Giappone, tra cui una cucina superlativa e un panorama artistico di tutto rispetto.
Piatti salutari, senza glutine, proteici e tutti da provare Scopri le ricette più golose con l'ingrediente del momento Praticamente sconosciuta, fino a qualche tempo fa, la quinoa ha rapidamente conquistato le tavole di tutto il mondo e si è imposta come un super-alimento, immancabile nella spesa di chi è attento alla salute. Ricca di proteine, e in particolare di proteine che includono tutti gli aminoacidi essenziali, è anche una eccezionale fonte di magnesio, folati, fosforo, ferro e fibre. È l'ingrediente ideale insomma per l'alimentazione dei vegetariani e dei vegani, e in più è priva di glutine, quindi indicata per chi è intollerante o celiaco. L'ottimo sapore della quinoa ne consente la versatilità in cucina: troverete qui raccolte le 500 migliori ricette che spaziano dai dolci per la colazione alle zuppe, senza trascurare gli hamburger, le polpette, le ricette di pane, le insalate, gli stuzzichini e tanti appetitosi dessert. L'acquolina in bocca è assicurata! Camilla V. Saulsbury è un'esperta nutrizionista e una personal trainer; scrive di cibo, insegna a cucinare e inventa nuove ricette. Ha collaborato con vari canali tematici televisivi e con il «New York Times». È laureata in sociologia con una specializzazione in studi sull'alimentazione. Con la Newton Compton ha pubblicato 750 ricette per il muffin perfetto e 500 ricette con la quinoa.
Guida completa alla cucina macrobiotica
CLASSICO RAMEN GIAPPONESE A CASA
Pratiche e ricette per mangiare sano e vivere in armonia con la Terra

Inverno Cucina
Zuppa Miso E Ricette Con Miso
Riappropriarsi di certe abitudini che si stanno perdendo, ritrovare il piacere della lentezza, delle cotture senza fretta, e poi le tavole apparecchiate con semplicità ma per bene, i momenti in famiglia e la condivisione. Questo libro, dalla stessa autrice del fortunato Facciamo colazione?, si propone proprio questo: non solo ricette ma una diversa modalità di intendere il pranzo domenicale, che diventa così una forma d'affetto e un modo per rilassarsi. Oltre ai tanti consigli, ai trucchi e alle astuzie per fare tutto "per bene", tante ricette splendidamente illustrate: dall'antipasto, passando per la pasta fatta in casa, regina della domenica, poi secondi di carne e di pesce e, naturalmente, il dolce. Inoltre, il libro contiene due capitoli extra, dedicati al ridurre gli sprechi e alla cena della domenica: ricette facili e veloci per concludere una bella giornata con leggerezza. Che siano classici rivisitati o vere e proprie creazioni inedite, con questo libro il lettore (ri)scoprirà il piacere di sedersi a tavola con gli amici e la famiglia.
INTRODUZIONE I giapponesi hanno sempre goduto dell'attenzione del mondo, tutto grazie alla loro invidiabile gamma di tecnologie. E la loro cucina è un'altra area di grande ammirazione da parte di molti, ma non tutti hanno una padronanza della creatività della dispensa. Bene, questo sta per cambiare perché verrai visitato da circa 100 incredibili e facili piatti giapponesi da preparare a casa. Con questo, puoi finalmente chiudere gli occhi e goderti l'infinito aroma giapponese nell'aria. La cucina giapponese comprende principalmente i nutrimenti territoriali e convenzionali del Giappone, che sono stati sviluppati attraverso centinaia di anni di cambiamenti politici, monetari e sociali. La cucina tradizionale del Giappone dipende dal riso con zuppa di miso e piatti diversi; c'è un'accentuazione sugli ingredienti di stagione. Ci sono vari tipi di spezie usate nella cucina giapponese, molte delle quali sono state discusse in dettaglio nei capitoli seguenti. Imparerai diverse ricette, tra cui colazione, pranzo, cena, dessert, insalata, zuppe, snack, sushi, ricette alternative, tradizionali e vegetariane. Tutte le ricette citate in questo libro sono estremamente facili da realizzare da soli a casa. Ora, non vantiamoci troppo e iniziamo finalmente a cucinare giapponese a casa.
I giapponesi hanno sempre goduto dell'attenzione del mondo, tutto grazie alla loro invidiabile gamma di tecnologie. E la loro cucina è un'altra area di grande ammirazione da parte di molti, ma non tutti hanno una padronanza della creatività della dispensa. Bene, questo sta per cambiare perché verrai visitato da circa 50 incredibili e facili piatti giapponesi da preparare a casa. Con questo, puoi finalmente chiudere gli occhi e goderti l'infinito aroma giapponese nell'aria. La cucina giapponese comprende principalmente i nutrimenti territoriali e convenzionali del Giappone, che sono stati sviluppati attraverso centinaia di anni di cambiamenti politici, monetari e sociali. La cucina tradizionale del Giappone dipende dal riso con zuppa di miso e piatti diversi; c'è un'accentuazione sugli ingredienti di stagione. Ci sono vari tipi di spezie usate nella cucina giapponese, molte delle quali sono state discusse in dettaglio nei capitoli seguenti. Imparerai diverse ricette, tra cui colazione, pranzo, cena, dessert, insalata, zuppe, snack, sushi, ricette alternative, tradizionali e vegetariane. Tutte le ricette citate in questo libro sono estremamente facili da realizzare da soli a casa. Ora, non vantiamoci troppo e iniziamo finalmente a cucinare giapponese a casa.
LA SALUTE é NEL SANGUE...PER LA MAMMA E IL BAMBINO
200 ricette per bene dal Waterkant (Zuppe e Stufato Cucina)
LA DIETA VEGANA. Le Migliori Ricette e i Consigli Alimentari per Vivere in Salute e in Forma, senza sacrifici
Le ricette della Dieta Fast
Run Veg
Semplici Ricette Di Cibo Giapponese
INTRODUZIONE I giapponesi hanno sempre goduto dell'attenzione del mondo, tutto grazie alla loro invidiabile gamma di tecnologie. E la loro cucina è un'altra area di grande ammirazione da parte di molti, ma non tutti hanno una padronanza della creatività della dispensa. Bene, questo sta per cambiare perché verrai visitato da circa 50 incredibili e facili piatti giapponesi da preparare a casa. Con questo, puoi finalmente chiudere gli occhi e goderti l'infinito aroma giapponese nell'aria. La cucina giapponese comprende principalmente i nutrimenti territoriali e convenzionali del Giappone, che sono stati sviluppati attraverso centinaia di anni di cambiamenti politici, monetari e sociali. La cucina tradizionale del Giappone dipende dal riso con zuppa di miso e piatti diversi; c'è un'accentuazione sugli ingredienti di stagione.
Il tofu detto anche "formaggio vegetale" e il seitan "bistecche di grano" sono due alimenti proteici da impiegare in cucina in sostituzione delle proteine animali: Cucinare tofu & seitan è un ricettario di base per imparare a autoprodurre e cucinare questi due ingredienti principe della dieta vegana. Le ricette di questo libro, rivolte sia a coloro che hanno già effettuato una scelta vegana che a chi si avvicina ora con curiosità a tofu e seitan, applicano i principi della cucina naturale a questi alimenti, ricavati rispettivamente dalla soia e dal grano e fonti importanti di proteine vegetali. Troverete consigli per abbinare tofu e seitan a ortaggi di stagione biologici e a cereali integrali, realizzando così piatti equilibrati e salutari che non rinunciano al sapore. Introducono il libro alcune pagine che, in modo semplice, ne approfondiscono le proprietà nutrizionali, indicazioni preziose per comprendere l'origine, il processo di preparazione e il valore alimentare di prodotti che è possibile preparare anche in casa.
Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incastrare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprenderai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.
Dieta Vegana : Ricette Vegane Ricche Di Proteine
Come Utilizzare Il Miso, Alimanto Fermentato Giapponese, Nella Cucina Quatidiana
ACQUA E LIMONE, BICARBONATO DI SODIO E GLI ALTRI RIMEDI NATURALI PER IL TUO BENESSERE: Curarsi con la Natura non è mai stato così Facile!
100 Ricette Deliziose E Saporite
La nuova cucina macrobiotica
600 ricette per bene dal Waterkant
La salute si costruisce a tavola. Come evitare gli errori dell'alimentazione moderna e prevenire le malattie attraverso il cibo, il farmaco più potente.
"Il Giappone è un paese senza tempo, un luogo in cui tradizioni antichissime si fondono con la modernità , come se ciò fosse la cosa più naturale del mondo." Esperienze straordinarie: foto suggerite, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio.
Zuppa Miso E Ricette Con MisoCome Utilizzare Il Miso, Alimanto Fermentato Giapponese, Nella Cucina QuatidianaGranregalo Incorporated
Le cucine del mondo
Con gli amici, in famiglia, in due. Ricette e idee per riscoprire il piacere della convivialità
Tokyo Pocket
Il pranzo della domenica
La Bibbia del Cibo Giapponese
Essential International Cooking Recipes In Italian

Questa dieta rivoluzionaria è il risultato di anni di ricerche medico-scientifiche. La dottoressa Michelle Harvie e il professor Tony Howell, che lavorano al Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'università di Manchester, hanno studiato a lungo il regime alimentare perfetto per perdere peso facilmente e velocemente e mantenere nel tempo la linea conquistata. È semplice: basta controllare l'alimentazione per due giorni alla settimana e mangiare normalmente per gli altri cinque giorni. Seguendo questo regime alimentare si otterrà molto più di una semplice perdita di peso: la dieta dei 2 giorni, infatti, apporta anche sensazionali benefici anti-età e anti-cancro. Sarà dunque possibile essere snelli, in forma e in salute, senza fatica né sacrifici. Il libro viene inoltre in aiuto al lettore con dei comodi piani alimentari e una serie di deliziose ricette.
Non c'è modo migliore di coltivare una community, amicizie, o semplicemente di rafforzare i rapporti con la famiglia che mangiare a tavola una calda e saporita zuppa. Se stai cercando ricette deliziose per tutti i giorni che soddisfino i tuoi desideri e il tuo portafogli, questo libro di cucina fa per te. Questo libro è un insieme di grandi varietà di ricette di zuppe da tanti paesi del mondo. rappresenta la cultura culinaria di ogni luogo e usa i diversi sapori, le sorprendenti combinazioni di ingredienti, che puoi comunque sfruttare a tuo vantaggio e modificare se ti va. Se hai mai pensato cose come: •Non ho tempo di cucinare. •Non so da dove iniziare o cosa fare. •Ci vuole troppo per prepararmi qualcosa. •Cucinare è troppo complicato! (sfatiamo questo mito) I Tuoi Problemi Sono Risolti --> SEMPLICI RICETTE CHE TI GUIDERANNO PASSO PASSO! Questo libro ti aiuterà a: •Risparmiare tempo e denaro •Apprendere moltissime ricette di zuppe fatte in casa •Imparare come cucinare e seguire attentamente le ricette
Le nostre scelte alimentari sono parte integrante della nostra natura e cultura. Soprattutto oggi, in cui la mancanza di tempo e l'onnipresenza di prodotti confezionati rendono alienante e irresponsabile il nostro rapporto con il cibo. Basandosi sull'etica della permacultura e del veganismo, Graham Burnett, leader della permacultura vegan a livello mondiale, ci propone strumenti ed esperienze pratiche per coltivare e raccogliere il nostro cibo; per migliorare l'alimentazione, la salute e il benessere personali; per adottare uno stile di vita creativo e a basso impatto ecologico; per riprogettare le nostre abitazioni, ma anche giardini, orti, e persino boschi alimentari; per unire e rendere sempre più coesa e attiva la comunità a cui apparteniamo. Ogni capitolo è arricchito da squisite ricette dell'orto cruelty-free, con ortaggi, legumi, cereali e frutta, ma anche semi, bacche, germogli ed erbe, autoprodotti e a chilometro zero.
Ricette vegetariane per bambini
LIBRO DI CUCINA GIAPPONESE
La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze
Ricette a buffet
500 ricette con la quinoa
Il libro della permacultura vegan
L'obiettivo di Essential International Cooking Recipes è quello di portarti in giro per il mondo e assaggiare alcuni dei suoi piatti più deliziosi con una combinazione di ricette da 240 paesi e collezioni speciali dal 1980. Queste ricette includono antipasti, colazione, bevande, antipasti, insalate, snack, contorni e persino dessert, il tutto senza doverti spostare dalla tua cucina con questo eBook! L'eBook è facile da usare, rinfrescante ed è garantito per essere eccitante e ha una collezione di piatti internazionali facilmente preparati per ispirare tutti i cuochi dal principiante allo chef esperto. Essential International Cooking Recipes è un'ottima risorsa ovunque tu vada; è uno strumento di riferimento rapido e semplice che ha solo i paesi e le isole che vuoi controllare! Ricorda solo una cosa che l'apprendimento e la cottura non si fermano mai! Ricorda Leggi, leggi, leggi! E scrivi, scrivi, scrivi! Un ringraziamento alla mia meravigliosa moglie Beth (Griffo) Nguyen e ai miei fantastici figli Taylor Nguyen e Ashton Nguyen per tutto il loro amore e supporto, senza il loro supporto emotivo e l'aiuto, nessuno di questi eBook linguistici educativi, audio e video sarebbe possibile.
Questo libro è indicato per chi vuole perdere peso ma è anche adatto a chi desidera una manuale completo che descriva gli strumenti da avere in cucina, gli ingredienti fondamentali da tenere sempre a portata di mano e i piani alimentari per affacciarsi per la prima volta alla dieta vegana. A chi è semplicemente alla ricerca di nuove idee, questo libro offre ricette di base che sono sane, economiche e facili da preparare. Che cosa desiderere di più? Se siete persone che leggono e ascoltano notizie riguardanti la salute e la dieta, la vostra attenzione sarà stata attirata dalla controversa questione del consumo di prodotti animali. Il dibattito spazia da quanto consumare a cosa evitare a cosa consumare con moderazione e sembra non voler accennare a diminuire. Non è estenuante credere una cosa ed essere condotti a pensare l'esatto contrario poco dopo? Se volete sapere tutto sulla dieta vegana, allora questo è il libro di cui avete bisogno. Se siete pronti ad agire e a cambiare la vostra vita in meglio, questo libro vi orienterà decisamente nella giusta direzione!
SEI GIÀ VEGANO? Grazie a questo libro scoprirai tante buone RICETTE e CONSIGLI UTILI per migliorare la tua DIETA VEG. NON SEI ANCORA VEGANO? Questo libro ti illuminerà sui tanti benefici che una dieta vegana può offrirti in termini di SALUTE, BENESSERE, UMORE e FORMA FISICA. Infatti, non tutti sanno che, rispetto agli onnivori, i vegani sono molto meno soggetti ad ammalarsi di tumore. E non solo! Sapevi, ad esempio, che il consumo eccessivo di alimenti di origine animale è associate non solo all'insorgere di tumori ma è anche responsabile di affaticamento renale, malattie cardiocircolatorie e diabete? I cibi Veg, invece, sono tipicamente ANTIOSSIDANTI e questa particolare caratteristica li rende un vero "toccasana" per il nostro organismo. Detto in altre parole, una corretta DIETA VEGANA È ANTICANCRO! Forse hai paura di non reggere alla vita da vegano? Beh, considera che superata la prima fase di "abitudine", inizierai pian piano a sentirti meglio e questa sensazione positiva ti indurrà a non abbandonare mai più la nuova strada intrapresa. Ma sai che benefici per l'intestino e la digestione? E poi, non è vero che i vegani hanno meno energie, anzi! Tantissimi alimenti vegani, infatti, sono stra-ricchi di vitamine e altri principi in grado di trasmettere sin da subito, NUOVA VITALITÀ e brio alla tua vita. Non sei ancora convinto? Beh, ma non volevo convincerti, ci mancherebbe! Però sappi che una sezione di questo libro è pensata proprio per darti la possibilità di fare una PROVA VEGANA DI 30 GIORNI. Pensaci! Solo 30 giorni che potranno CAMBIARE LA TUA VITA! Oppure no, chi può mai dirlo… Però provare non ti costa niente, no? Ah, last but not least, imperdibili i consigli per una SPESA VEGANA INTELLIGENTE ed ECONOMICA. Perché ci sono tanti trucchi e segreti da conoscere nel mondo veg, sai? Tipo il discorso sul "mondo bio" o sui finti cibi vegani… Ma non voglio rovinarti troppe sorprese… Dai, in ogni caso, facci un pensierino e comunque, intanto, continua a leggermi, non te ne pentirai affatto!
Giappone
La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro il cancro
Cucinare tofu e seitan
Ricette verdi

Ricette vegane per tutti i gusti (e per convincere i dubbiosi!): una raccolta di più di 200 ricette di Vegolosi.it, perfette per comporre il proprio menu di primavera senza rinunciare al gusto e all'originalità: in questo eBook troverete un sacco di idee semplici da portare in tavola ma mai banali! Antipasti, salse e snack, primi piatti cremosi, hamburger vegetali, polpette e piatti unici; non mancano le insalate ma nemmeno gustosi dolci vegani senza uova e burro, leggeri e buonissimi. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c'è da scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo!
I segreti di un maestro del Sushi fusion in edizione bilingue, in italiano e in inglese. Sushi Exit rivela le ricette personali dello chef Patrick John Bateman, un maestro del Sushi Fusion rinomato e molto apprezzato, che combina la cucina giapponese e internazionale a ingredienti e influenze mediterranee. Le istruzioni semplici e precise, accompagnate dalle fotografie dei piatti, possono essere eseguite da chef ma anche da appassionati alle prime armi. Questo libro scopre i segreti della arte di Bateman, chef inglese che ha girato il mondo per poi approdare in Italia, sulla costa Adriatica, dove ha promosso piatti che combinano straordinari sapori, consistenza e colori. Dalle preparazione del riso al classico sashimi, si approda nelle sue pagine ad una creatività unica che delizia il palato. The secrets of a master of fusion sushi in bilingual edition, in Italian and English. Sushi Exit reveals the personal recipes of Chef Patrick John Bateman, a renowned and highly regarded master of Sushi Fusion, who combines Japanese and international cuisine with Mediterranean ingredients and influences. The simple, precise instructions, accompanied by photographs of the dishes, can be carried out by chefs as well as novice sushi lovers. This book uncovers the secrets of the art of Bateman, an English chef who has travelled the world and then landed in Italy, on the Adriatic coast, where he has promoted dishes that combine extraordinary flavours, textures and colours. From the preparation of rice to classic sashimi, his pages reveal a unique creativity that delights the palate.