

300 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Προεπισκόπηση βιβλίου από το issue:

Από την Dr. Δήμητρα Τυλλιανάκη MD

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΛΑΚΤΟΖΗ, ΖΑΧΑΡΗ, ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ, ΧΡΩΣΤΙΚΑ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ, ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

Παρουσίαση

300 πεντανόστιμες συνταγές χωρίς γλουτένη, λακτόζη, ζάχαρη, τεχνητά γλυκαντικά, συντηρητικά, χρωστικές ύλες, αρωματικές ύλες, γεμάτες από αρώματα της φύσης, αγνά υλικά, θαυματουργά βότανα και την αγάπη σας για καλλιτεχνικές δημιουργίες, που θα απολαύσετε εσείς, τα παιδιά σας, η οικογένειά σας και οι φίλοι σας. Αν τις εφαρμόσετε μαζί με τις γενικότερες αλλαγές του τρόπου ζωής σας, θα αποφύγετε τις σημερινές ασθένειες που μαστίζουν την ανθρωπότητα.

Η Εύα Ντελιδάκη, δημοσιογράφος υγείας, συγγραφέας και δημιουργός ιατρικών ντοκιμαντέρ γράφει:

“Η συμβουλή που σας δίνω είναι να μαγειρέψετε τα γευστικά “διαμάντια” της Δήμητρας, να τα μοιραστείτε με τους αγαπημένους σας και θα διαπιστώσετε πως έχουν “μαγικές” ιδιότητες. Θα νοιώσετε την γευστική ομορφιά τους, την ζωντάνια τους και θα “μεταμορφώσουν” όλους σε θετικές υπάρξεις, που θα θυμούνται για πάντα το γεύμα σας!”

(Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΑΡΤΟΛΙΧΟΥΔΙΕΣ
2. ΓΑΛΑΤΑ – ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ – ΦΥΤΙΚΑ ΤΥΡΙΑ
3. ΓΛΥΚΑ
4. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΥΛΙΚΑ
5. ΖΥΜΑΡΙΚΑ
6. ΖΥΜΩΜΕΝΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
7. ΚΕΦΤΕΔΕΣ – ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ – ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
8. ΝΤΙΠΣ -ΣΑΛΑΤΕΣ
9. ΠΑΓΩΤΑ – ΓΡΑΝΙΤΕΣ
10. ΠΙΤΕΣ – ΠΙΤΣΕΣ

11. ΠΡΩΪΝΑ
12. ΣΜΟΥΘΙΣ
13. ΣΟΥΠΕΣ
14. ΧΥΜΟΙ
15. ΦΥΤΡΑ – ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ – ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ – ΚΡΙΘΑΡΟΧΟΡΤΟ

Λεπτομέρειες

ISBN13	9786188404007
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	Δεκέμβριος 2018
Αριθμός σελίδων	192
Διαστάσεις	29 x 21 εκ