

La Cucina A Basso Indice Glicemico

Da dove proviene quel profumo meraviglioso e familiare di molti funghi, che ci fa pensare al sottobosco?

Dall'1-otten-3-olo, un composto dal nome bizzarro. Perché non utilizzarlo in cucina, come una spezia? E perché non servirci anche del sotolone, con il suo profumo di curry, fieno greco e vin jaune? Hervé This ci conduce alle frontiere di una nuova rivoluzione culinaria. Nelle nostre dispense nuove spezie si aggiungeranno a quelle tradizionali; i cuochi del XXI secolo impareranno ad affiancare composti chimici puri, a legarli come fa un compositore con le note musicali, per creare ricette dai sapori inediti. Non si tratta solo di una curiosità scientifica: in un mondo sempre più affollato, la cucina nota a nota potrà contribuire a limitare gli sprechi alimentari creando piatti nuovi, economici e sicuri. Quindi frutta, verdura, carne e pesce cederanno il passo a una cucina «chimica», a pietanze in pillole? Il dibattito è aperto, ma Hervé This ci rassicura: «Nell'arte non esiste la sostituzione, ma solo l'aggiunta e l'ampliamento delle scelte». Come l'uso del sintetizzatore in musica non ha reso obsoleto il violino, così la cucina nota a nota sarà una «forma artistica in più», una «grande avventura» che permetterà di costruire un «nuovo modo di cucinare e di mangiare».

La percentuale delle malattie originate da un'alimentazione squilibrata oscilla tra il 50 e il 70%. Siamo quello che mangiamo, chi non l'ha ripetuto almeno una volta nella vita? La cipolla è ricca di flavonoidi, in particolare la quercetina... il carciofo è una fonte di acido clorogenico, luteina, apigenina, cinaropicrina... la curcuma come altre spezie contiene potenti sostanze antitumorali... Però mettiamoci l'animo in pace: l'alimento ideale non esiste. Esistono stili alimentari corretti, cotture non nocive, sostanze potenzialmente protettive che aiutano e sostengono la prevenzione. Un libro di ricette salvavita deve essere questo: un viaggio dal prodotto alla ricetta, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime, per dimostrare che si può mangiare con gusto in modo equilibrato e salutare. Un manuale ecologico che ci aiuti a costruire un format di ambientalismo alimentare fatto di mille sfumature... tra cui anche i tempi e i ritmi di assunzione del cibo, per esempio, la convivialità, l'estetica degli alimenti, un approccio ludico che escluda i sensi di colpa. In ogni ricetta troverete indicate le sostanze contenute negli ingredienti, ritenute interessanti per la loro attività antiossidante e antitumorale.

Avete deciso di mettervi a dieta ma solo l'idea vi deprime? Volete sbarazzarvi di quei 4-5 chili di troppo senza rinunciare alla cena al ristorante? Pensate che una dieta comporti solo menù restrittivi e pasti monotoni? Al bando dubbi e incertezze! Affidandovi ai saggi consigli di Evelina Flachi, arriverete al peso forma senza accorgervi di essere "a dieta". Le regole da seguire sono poche e di buon senso: gradualità senza eccessivi rigori, attività fisica moderata ma regolare, piatti gustosi ma semplici e, soprattutto, rispetto assoluto per la tradizione gastronomica italiana. In altre parole, qualcosa

di molto più prezioso di un semplice regime alimentare: uno stile di vita completo che assicura un perfetto equilibrio psicofisico. La dieta, ci insegna Evelina Flachi, è uno stile alimentare che deve tener conto delle individuali esigenze dell'organismo e dell'individuo nel suo insieme. È benefica, dunque, solo se equilibrata, variata e personalizzata in base all'età, al sesso, alla costituzione e al tipo di attività fisica che svolgiamo. Perché funzioni, però, dobbiamo conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e l'abbinamento corretto dei cibi, ma soprattutto dobbiamo sapere come distribuire i cinque pasti ovvero le cinque "tappe" nel corso della giornata, secondo il principio della Pentadieta, un programma settimanale che "dirige" le nostre abitudini alimentari, anche le più golose. Oltre a proporre numerosi esempi di menù settimanali, alcuni dei quali con la tappa del "pasto libero", il libro è ricchissimo di consigli pratici: da come fare la spesa e scegliere la frutta e la verdura, a come preparare, cucinare e conservare gli alimenti. In conclusione, una carrellata di ricette che si rifanno ai principi dell'alimentazione mediterranea, la dieta salutare per eccellenza, rivisitata e alleggerita alla luce della Dieta Flachi.

La ricerca dell'I.R.C.C.S. De Bellis costituisce una pietra miliare nella Scienza della Nutrizione, perché valorizza sia il messaggio della ricerca sulla Dieta Mediterranea che le ricerche sull'Indice Glicemico (IG) e sul Carico Glicemico (CG). Questa ricerca toglie ogni dubbio sulla natura dei farinacei, che per essere salutari devono essere prodotti con sfarinati "integrali." Questi sono "buoni" solo se a struttura grezza che utilizzi tutte le fibre del chicco di grano. Questi integrali sono detti "non ricostituiti" a differenza degli "integrali ricostituiti," prevalenti al 95% sul mercato. This study removes any doubt about the nature of flour, that to be healthy should be made with wholemeal flour crude structure that uses every fiber of wheat grain.

250 appetitose ricette per scoprire tutto il gusto della dieta vegetariana Vivi con gusto e in salute! Questo ricettario è la prova provata che la dieta vegetariana può essere ricca, variata e deliziosa. Cucinare con un arcobaleno di cibi freschi e naturali, infatti, può regalare scelte e combinazioni praticamente infinite, e inoltre permette di sfruttare appieno tutti i prodotti stagionali per prepararli in modo semplice e creativo. E, da non trascurare, uno stile di vita vegetariano può apportare straordinari benefici alla salute, dal momento che i nutrienti presenti negli alimenti vegetali giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie. - Più di 250 ricette salutari, salutari e irresistibili, con ingredienti naturali - Più di 150 schede di frutta, verdura, legumi, cereali, semi, alghe, erbe e aromi, con consigli per sceglierli e cucinarli nel migliore dei modi - Sapevi che mangiare broccoli e cavolfiori può proteggerti dal cancro al colon? Prova il Cavolfiore con grano e condimento al sesamo - Sapevi che puoi sostenere il tuo sistema immunitario mangiando i funghi shiitake? Prova i Funghi tiepidi con formaggio di capra - Sapevi che alcuni cibi, come la melagrana, i mirtilli e le ciliegie, hanno potere antiossidante e anti-età? Prova il Frullato ai frutti di bosco Pat Crocker è erborista, cuoca e specialista di economia

domestica. Da più di 25 anni tiene conferenze e incontri sulle erbe e i problemi di salute, e ha scritto vari libri sull'argomento. Ha vinto numerosi premi internazionali per i suoi ricettari, tra i quali ricordiamo La cucina vegetariana e Succhi e centrifughe, entrambi pubblicati in Italia dalla Newton Compton.

Sebbene non tutte le scuole buddhiste siano concordi nel seguire una dieta vegetariana, i monaci giapponesi vi si attengono rigorosamente: non mangiano né carne né pesce e neppure aglio, cipolla, porri ed erba cipollina. Come risultato, la loro cucina è sana, a basso contenuto calorico, utile come dieta disintossicante e ha sapori così delicati da incarnare la quintessenza del gusto. Il monaco Kakuho Aoe nel suo libro non descrive solo meravigliose ricette, ma delinea un percorso gastronomico che ci farà riscoprire il piacere del cibo e della sua preparazione, aprendoci a un'esperienza nuova nella relazione con noi stessi e con il mondo.

Cosa spinge un giovane di belle speranze, avviato alla carriera sportiva e che ha conseguito gli allori universitari, ad appassionarsi di cucina e alimentazione naturale per diventare poi uno dei più bravi e preparati chef di cucina vegetariana, vegana e ayurvedica? In questo libro Simone racconta per intero il suo cammino, dall'infanzia alla maturità, che lo ha portato con studio, pazienza e talento a diventare il grande cuoco che è oggi. Grande esperto di alimentazione naturale, soprattutto vegana e ayurvedica, Simone unisce nel suo lavoro abilità e conoscenza, curiosità intellettuale e studio approfondito delle culture orientali. E non ha paura di rimettersi continuamente in gioco per provare nuove strade. Tutto questo è raccontato in un libro dove le vicende personali sono strettamente legate alle scelte professionali, e dove incontri, passioni, emozioni e volontà concorrono a creare un percorso esemplare di impegno e costanza per arrivare all'obiettivo Perché anche il lavoro più bello e più appassionante presuppone sempre fatica, impegno, studio e sudore, e soprattutto cuore e cervello. A ogni capitolo, dedicato a un diverso periodo della sua vita, Simone unisce una ricetta, legata a quel particolare momento e al filo dei suoi ricordi. Chiudono il libro quattro menu stagionali, con cui Simone ci regala un ulteriore tocco di sapore e bontà.

La cucina a basso indice glicemico La dieta dell'indice glicemico A tavola con il diabete. I menu, la cucina e le ricette per una dieta gustosa e corretta Tecniche Nuove Mamma'sugarfree La Cucina Metabolica Wondermark Books

Non la solita dieta detox che vi promette di perdere venti chili in venti giorni, ma un percorso alimentare di disintossicazione dolce, graduale e duraturo, verso un'alimentazione naturale e nutriente; un metodo incentrato sulla persona. La diffusione di allergie e intolleranze alimentari dimostra i danni dovuti al consumo di alimenti industriali raffinati: ecco perché qui non troverete glutine, latticini, zucchero bianco raffinato e nemmeno soia e mais. Eliminando queste categorie di alimenti, darete al vostro organismo la possibilità di recuperare, riposare e ripartire. Imparerete, inoltre, a leggere le etichette, a crearvi un piccolo diario personale, a organizzarvi quando fate la spesa, quando mangiate fuori, quando lavorate. Capirete come preparare la dispensa e ripulire la cucina da contenitori tossici e alimenti altamente raffinati. Scoprirete come preparare ricette salutari, rispettose della stagionalità degli ingredienti e pratiche: tanti piatti unici che combinano proteine, carboidrati, grassi buoni e verdure prevalentemente crude, oltre a frullati verdi, zuppe confortanti, tisane e bevande dissetanti e rimineralizzanti, pane e sostituti, superalimenti da coltivare in

casa, salsine golose e probiotici. Per ogni ricetta sono riportati i valori nutrizionali e il carico glicemico, oltre alle caratteristiche: paleo, vegana, vegetariana, senza frutta secca oleosa e senza uova.

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.

Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida alla base de la Cucina del Senza®. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Una ricca introduzione svela i benefici e i principi della Cucina del Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli di erbe, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... e molte altre ricette!

Il volume, scritto a quattro mani da due "viaggiatori" d'eccezione, definisce una mappa storico-geografica delle tradizioni gastronomiche di quel territorio riminese che dal mare, risalendo la Valmarecchia e la Valconca, sconfina nel Montefeltro. Preziosa e puntuale la guida esperta di Piero Meldini, esploratore di ben 15 secoli di storia di cucina riminese, e di Michele Marziani, instancabile osservatore e annotatore di luoghi, sapori, profumi, usanze e riti da salvaguardare e tutelare. Il "viaggio" è cadenzato da 58 ricette.

"L'essenziale è lavorare con cura, prestando attenzione a quello che è più vicino a noi, proprio a partire dagli ingredienti. Perché, se ci pensate, sono le cose in apparenza più schiette quelle che ci possono regalare le sorprese più grandi, quelle che non ci stancano mai e ci danno l'emozione di aver raggiunto, magari per la prima volta, qualcosa che non ci saremmo mai immaginati." Dalle uova al limone, dai ceci ai pomodori, Carlo Cracco ci racconta 11 ingredienti, ne svela le caratteristiche, la storia antica e gli usi moderni. E per ognuno ci regala nuove ricette perfette per valorizzarli. Scopriremo così la magia dell'uovo - da quando Carlo, bambino, lo trovava nel pollaio della nonna a quando, adulto, ne ha sperimentato consistenze e potenzialità - e potremo metterci alla prova con una Crema catalana al pecorino o con una (golosissima) Maionese al Parmigiano Reggiano. Impareremo che in origine le patate venivano solo esposte nei giardini botanici, ma per fortuna oggi possiamo accostarle al ragù per un Hachis Parmentier da sogno o alle ortiche per una

Zuppa di patate indimenticabile. Sapremo tutto delle mele che, dall'Eden a New York, qui diventano protagoniste nel Riso mantecato al sesamo nero e nelle Frittelle con ricotta e cannella. 60 nuove ricette per scoprire la ricchezza e i segreti degli ingredienti più semplici che, accostati con cura e preparati con le indicazioni dello Chef, possono dare vita a piatti memorabili.

Oltre 450 ricette per mantenersi in forma con gusto Il segreto per vivere bene! Stanchi di sentirvi ripetere come e perché bisogna controllare il consumo di carboidrati? Stanchi di decaloghi e rinunce? Questo libro ha un approccio a un'alimentazione equilibrata completamente diverso: il gusto prima di tutto! Ecco quindi più di 450 ricette tra cui scegliere per coniugare l'interesse per la salute e i piaceri della tavola. Dagli antipasti ai dessert, una collezione di piatti deliziosi e a basso contenuto di carboidrati. E se anche voi pensate che una dieta varia e fantasiosa sia un valore aggiunto, non dovrete cercare oltre. Tra queste pagine potrete trovare una ricetta diversa per ogni giorno e per molto più di un anno! Tapas di melanzane Zuppa di funghi all'orientale Insalata di pollo con dragoncello e noci pecan Fishburger di salmone con salsa di mango Pollo alla creola a cottura lenta Pollo ai peperoni e curry Spalmabile di carciofi e formaggio erborinato Avocado farcito ai gamberi Pesce spada alla greca con pomodoro e feta Manzo Thai Satay Sorbetto cremoso all'arancia Strudel di mele con salsa alla cannella Cheesecake delicato con salsa alle fragole Robert Rose un autore bestseller, ha pubblicato ricettari di tutti i tipi, manuali di cucina e libri di medicina.

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.

Un efficace programma di prevenzione che associando alimentazione in Zona e omega 3 RX garantisce un immediato e misurabile aumento di benessere.

Dopo il successo dell'omonima trasmissione televisiva di RaiSat - Gambero Rosso Channel, Monnyb diventa anche un libro. Questo volume è più di un semplice ricettario, è un vademecum che ogni donna dovrebbe tenere sotto mano per riuscire a conciliare una frenetica vita lavorativa con le esigenze della famiglia, preparando il piatto giusto al momento giusto, per prendersi cura di sé e di coloro che ama anche e soprattutto a tavola. Monnyb è una donna di oggi, che ha saputo coniugare i mille impegni con il piacere di mangiare bene e sano. Con tono ironico e disincantato l'autrice parte dalla sua esperienza per insegnare a tutte le donne come ottimizzare i tempi, come recuperare la

sapienza di una volta nel fare la spesa, come cucinare piatti semplici e veloci mantenendo la passione che avevano le nostre madri, ma avvalendosi dell'aiuto dei moderni elettrodomestici. Vaporiera, microonde, macchina del pane, gelatiera, yogurtiera, bistecchiera, macchina per le ciambelle, friggitrice ecc. sono i migliori alleati in cucina e permettono di risparmiare tempo prezioso, senza rinunciare a poter dire «l'ho fatto io».

350 innovative ricette per provare tutto il gusto di una dieta sana e bilanciata Mangia bene e rimani in forma! Chi l'ha detto che la dieta vegana è triste e insapore? Il buon cibo è anche cibo che non fa male a nessuno, che non sfrutta altri esseri viventi, e questo libro ne è la celebrazione. Queste ricette prive di ingredienti di origine animale, vi guideranno nella preparazione di piatti ricchi e gustosi, per ogni occasione. Piatti prelibati, semplici e sani, da servire anche nei giorni di festa, e che faranno la gioia di amici e parenti, anche di quelli che non abbiano ancora sposato la causa vegana. E soprattutto sarà facile rimanere in forma e combattere la pressione alta e il colesterolo! Una sconfinata varietà di preparazioni, dal pane fatto in casa alle idee per le grigliate estive, dai piatti unici ma completi che possono dare una svolta a un pranzo, ai dessert più succulenti e tutti da provare. Verdure, spezie, cereali, legumi... benvenuti sapore e buon umore! Antipasti da buffet Colazione a tutte le ore Pane, panini e cracker Contorni caldi e insalate Secondi piatti Fagioli, pasta e cereali Zuppe, chili e curry Salse e creme spalmabili Condimenti e spezie Cocktail, bevande e frullati Dolci e dessert Debut Roussoucoltiva da sempre la passione e il talento per cucinare, ed è riuscita a farne una professione: è consulente per ristoranti e insegnante in corsi per cuochi, ha al suo attivo numerosi libri di cucina.

Simona Ergotti è mamma di tre figli e blogger appassionata di cucina, che è diventata una mamma sugarfree prima per dovere e poi per piacere. La Cucina Metabolica nasce dall'applicazione di alcuni principi fondamentali su cui si basa la Medicina Metabolica. Ogni concetto viene spiegato con un linguaggio molto semplice alla portata di tutti che include le definizioni di alcuni termini e parole. Questo libro è una vera e propria guida verso la scelta di cibi salutari. È una finestra aperta sul mondo del Metabolismo. Qui troverai: • La tabella dell'indice glicemico degli alimenti • La tabella dell'indice glicemico dei dolcificanti • Come riconoscere un dolcificante dannoso da uno benefico • Cosa c'è da sapere sui grassi • Scoperte utilissime sull'uso dei latticini • Le proteine animali e vegetali • Falsi miti da sfatare • Le 3 scelte che puoi fare per migliorare la tua salute o fare prevenzione ...e molto altro!

Una storia del cibo, indispensabile ingrediente della nostra vita quotidiana: un itinerario pieno di fascino tra l'evolversi dell'alimentazione e del gusto (e il suo rapporto con l'economia) e i riti legati alla cucina, tra l'etichetta e la dietetica, tra antiche ricette e moderni fast food, tra le bassezze del ventre e le raffinatezze del palato. Dalla nascita della nouvelle cuisine alle ricette degli antichi Babilonesi ed Egizi, un affascinante viaggio (molto piacevole da leggere) che incomincia nella Preistoria per approdare, attraverso Greci e Romani, monasteri medievali e ricche tavolate regali, alle mode gastronomiche dei giorni nostri.

In L'italiano si impara in due students work in pairs. The situations and contexts are typical of Italian society, combining topics of interest to contemporary Italian youth with traditional elements of Italian culture.

Nel mondo di oggi, abbiamo ristoranti fast-food e un sacco di piatti preparati da mettere semplicemente nel microonde per comodità. Ma avete mai pensato al peso che si guadagna da loro? La maggior parte delle persone no. Poi un giorno dicono: "Devo mettermi a dieta". C'è un altro dilemma: quale? Ci sono molti piani di dieta che sembrano abbastanza facili da cucinare. Ma vi atterrete davvero a questo? È semplice e delizioso? Se non lo è, probabilmente siete destinati a

fallire. C'è un sacco di scienza là fuori che dimostra che una dieta a basso contenuto di carboidrati è la migliore per il corpo, eliminando gli zuccheri trasformati e farina di grano. Non solo le ricette sono semplici, ma sono anche chetogeniche. Le diete chetogenetiche regolano l'uso del glucosio nel corpo, alimentando ancora il cervello e il corpo senza l'effetto collaterale dell'aumento di peso. Invece di zucchero lavorato, i chetoni aggiunti nel vostro corpo vengono convertiti in proteine, essendo più sani per voi. Invece di fare un carico di zucchero per l'energia, è possibile seguire alcune ricette semplici e deliziose per portare il vostro aumento di peso sotto controllo e poi iniziare a perdere peso. Non solo questo libro dà alcune ricette deliziose da provare, ma imparerete come seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati da soli, rivedendo le proprie ricette per uno stile di vita a basso contenuto di carboidrati. Farete alcuni cambiamenti da una dieta tradizionale basata su fast food e cene istantanee a microonde, ma troverete anche maggiori benefici in questo tipo di dieta. Ad esempio, riduce le malattie cardiache e aiuta a controllare il diabete. Gli alimenti trasformati di solito contengono molti grassi, zuccheri e sodio. Ma in associazione con i carboidrati, si ha il " doppio dosaggio" di zuccheri convertiti nel flusso sanguigno che tende a diventare grasso nel corpo. Quando si utilizza una dieta chetogenica, a basso contenuto di carboidrati, non solo si ha un modo semplice e delizioso per mangiare, ma si trova il modo migliore per mantenere il vostro peso così come la vostra energia. Con questa dieta è possibile anche mantenere il diabete, sotto la guida del medico.

Questo testo è frutto di una ricerca su svariati testi di cui è data ampia bibliografia. Contiene una panoramica di grandi cucine dell'antichità ed in particolare dell'epoca medievale ma con riferimenti anche alla cucina dell'antica Roma e quella Rinascimentale. Si descrive anche l'evoluzione della tavola e delle abitudini alimentari degli antichi con riferimento alle stoviglie ai metodi di cottura e alla profonda differenza fra il mangiare dei poveri e quello dei ricchi per i quali il banchetto era anche una dimostrazione di fasto e di ricchezza. Si descrivono anche alcuni piatti legate a personaggi famosi e la trascrizione di ricette originali più o meno modificate per renderle appetibili alle mutate abitudini culinarie del tempo attuale.

Ricette golose, semplici da preparare ma con un tocco gourmet: questa «cucina senza» ha qualcosa in più! Intolleranze, allergie, scelte etiche o salutiste... i motivi per cui decidiamo di fare a meno di certi alimenti possono essere tanti. Al giorno d'oggi è ormai chiaro che un'alimentazione priva d'ingredienti di origine animale o di glutine, povera di zuccheri raffinati o di sale, è più che mai possibile. Eliminare definitivamente dalla nostra tavola alcuni ingredienti base non significa però rinunciare al gusto e al piacere di mangiare. Smentendo il vecchio pregiudizio che considera la «cucina senza» povera di gusto, Shamira Gatta ha creato un ricettario gourmet organizzato a rubriche, ognuna delle quali esclude un ingrediente problematico: ricette senza latte, ricette senza uova, ricette senza zucchero... Qui scopriremo 200

ricette nuove e speciali, come per esempio la pasta frolla senza uova, i pizzoccheri senza formaggio o la focaccia senza glutine, che ci faranno guadagnare in salute senza sacrificare la gola. Le nostre preparazioni, prive degli ingredienti più «problematici», potranno così soddisfare le esigenze di tutti: celiaci o vegani, intolleranti al lattosio o all'uovo, diabetici o ipertesi... Accomagnate da interessanti consigli nutrizionali, le ricette gourmet di Shamira ci offrono l'occasione di apprendere molte tecniche della cucina moderna, e vari trucchetti da chef, che renderanno i nostri piatti davvero sorprendenti!

[Copyright: 04cfa58bd353280640feab916180067d](#)