

BRAK
ZDJĘCIA



Wielka księga soków

Cena	38,92 zł
Dostępność	Aktualnie niedostępny
Czas wysyłki	24 godziny
ISBN	295_117355
Kod producenta	295_117355
Kod EAN	9788377466063
Wydawnictwo	Laurum
Rok wydania	2013
Ilość stron	416
Autor	Pat Crocker
Format	18x25,5 cm
Data premiery	2013-10-23
Oprawa	broszurowa

Opis produktu

Ta książka to przewodnik dla każdego, kto pragnie wykorzystywać odżywcze i prozdrowotne właściwości soków. Soki ze świeżych i surowych warzyw i owoców, przeciery oraz domowej roboty mrożone przekąski to prosty i pyszny sposób na zapewnienie sobie „codziennej ósemki”, czyli pięciu porcji świeżych warzyw i trzech porcji świeżych owoców. Znajdziesz tu 350 receptur! Ciesz się smakiem warzyw i owoców w postaci soków, toników, napojów oczyszczających i pobudzających trawienie, herbat, przecierów, koktajli i doskonałych zamienników dla kawy czy herbaty, a także mrożonych przekąsek. Książka zawiera: informacje na temat 7 głównych układów naszego ciała, a w szczególności na temat ich roli w zachowaniu zdrowia, potencjalnych schorzeń oraz zmian, jakie można wprowadzić w diecie i stylu życia, aby utrzymać optymalny poziom ich funkcjonowania. Szczegóły dotyczące 80 powszechnych problemów zdrowotnych wraz z zaleceniami dotyczącymi możliwości ich łagodzenia za pomocą naturalnych produktów żywnościowych. 128 zdjęć owoców, warzyw i ziół, a także informacje na temat ich właściwości leczniczych oraz rady dotyczące zakupów i przechowywania produktów. 16 stron kolorowych zdjęć, inspirujących do robienia soków. Pat Crocker specjalizuje się w ziołarstwie kulinarnym i ekonomii gospodarstwa domowego. Od ponad 25 lat pisze, wykłada i organizuje prezentacje na temat ziół oraz zagadnień związanych ze zdrowiem. Pierwsze wydanie tej książki zostało uhonorowane nagrodą 2000 International Cookbook Revue Award.