

> Rewolucja zielonych koktajli

Rewolucja zielonych koktajli



Model : -

Rewolucja zielonych koktajli

Producent : -

Autor: Victoria Boutenko

Rewolucja Zielonych Koktajli to książka o walorach zdrowotnych, dietetycznych oraz smakowych koktajli przyrządzanych ze świeżych warzyw, owoców oraz ziół. Znajdziemy w niej wiele praktycznych porad na temat doboru właściwych składników, ich łączenia a następnie miksowania w bardzo odżywcze a przy tym smaczne koktajle i zupy.

W części pierwszej autorka podaje wiele informacji na temat zdrowotnych walorów chlorofilu, witamin i składników mineralnych zawartych w zielonych częściach roślin. Proponuje dokonanie rewolucji w zwyczajach żywieniowych współczesnego człowieka poprzez zastąpienie lub uzupełnienie wysoko przetworzonej żywności naturalną i zdrową dietą roślinną.

Część druga to około 200 przepisów zielonych koktajli sklasyfikowanych jako: aromatyczne i superzielone, dla początkujących, dla miłośników przygód, , dla dzieci oraz dla naszych zwierząt.

Część trzecia to historia światowej „rewolucji” - coraz szerszego zainteresowania zielonymi koktajlami, przypadki niezwyklej utraty nadwagi osób przechodzących na ten rodzaj diety oraz osobista historia autorki o tym jak zostali „zieloną” rodziną.

Victoria Boutenko jest mistrzynią kuchni witalistycznej, nagradzaną autorką kilku książek z tej dziedziny, nauczycielką, naukowcem oraz artystką. Prowadzi na całym świecie kursy na temat zdrowego życia. Podróżuje po całym świecie i dzieli się z ludźmi swoimi przepisami na wysmienite koktajle i opowiada porywającą historię swojego odkrycia.

format 23cm x 15cm, 157 stron, okładka barwna, miękka, czarno-białe fotografie

rok wydania : 2010

Cena : 25,00 zł Brutto (25,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 22 stycznia 2011