



## **CIBO EVVIVA!** di *Rosaria Mastrone*

**Sinossi:** L'intento perseguito da Rosaria Mastrone in questo lavoro è offrire ai lettori di ogni fascia di età una utile guida in campo alimentare, facendo chiarezza su concetti quali carboidrati, proteine, grassi, allergie ed intolleranze, ecc. Risponde a coloro che hanno o si siano posti interrogativi in ambito alimentare, con risposte esaustive, ottemperando alle conoscenze per lo più parziali e frammentate di molti. Vengono spiegate le differenze tra nutraceutici, probiotici, fitoterapici e nel capitolo sette sono riassunti i pro e i contro delle diete più seguite. Il libro contiene un prezioso capitolo di consultazione, il quinto, dove il lettore troverà i cibi da evitare, limitare e preferire in base alla propria patologia. Utilissime le appendici che insegnano come leggere le etichette alimentari, la cottura e conservazione dei cibi, la loro disponibilità stagionale, la verità sull'olio di palma. La semplicità espositiva e il rigore scientifico la rendono un'opera utile anche per lo studente.

Editore: **EBS PRINT**

Prezzo: **16.00 €**

Pubblicazione: **21/05/2020**

ISBN: **9788893498319**