

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/jarmuz-stephanie-pedersen-p-568.html>



## Jarmuż - Stephanie Pedersen

Cena	<b>39,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>43,00 zł</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_3642</b>
Kod EAN	<b>9788365170439</b>

### Opis produktu

#### Jarmuż - Stephanie Pedersen

##### Opis książki

Nowa seria książek, jaką zaplanowało na ten rok dla swoich czytelników wydawnictwo Vivante, to obszerne publikacje prezentujące najbardziej odżywcze i bogate w witaminy i minerały roślinne „superfoods”. W książkach znalazły się zarówno informacje o bogactwie zdrowych substancji zawartych w jarmużu, chia, kokosie, sezamie, siemieniu lnianym i innych, ale również wskazówki, dzięki którym każdy wybierze odpowiedni dla jego potrzeb superfood oraz ugotuje pyszne dania dla całej rodziny.

Jarmuż, zwany królem warzyw, powrócił niedawno do naszych kuchni po blisko stu latach nieobecności na polskim stole. Podbija wyrafinowane podniebienia, dodaje energii sportowcom i jest sprzymierzeńcem wszystkich dbających o linię. Jeśli chcesz dowiedzieć się, co jeszcze oprócz smoothies, zielonych koktajli czy chipsów, można przyrządzić z jarmużu – ta książka jest właśnie dla Ciebie!

Publikacja „Jarmuż” to niemal 200 stron informacji o wartościach odżywczych, właściwościach odmładzających oraz ponad 70 przepisów na przepyszne dania z zielonego superfood. Znajdziesz tu m.in.

Cenne porady dotyczące najlepszych form obróbki jarmużu (by zachować jak najwięcej wartości odżywczych);  
Wiedzę, dzięki której uda ci się samodzielnie uprawiać ulubione odmiany jarmużu;  
Wyjątkowe przepisy na smaczne dania z modnego i odżywczego warzywa: od soków, poprzez przekąski, kanapki, dania obiadowe, jednogarnkowe, aż po słodkości na bazie jarmużu;  
Zebrane w jednym miejscu najważniejsze informacje o odmładzających właściwościach i minerałach oraz witaminach zawartych w jarmużu;  
Świeże i inspirujące pomysły na wprowadzenie zdrowych posiłków do codziennego jadłospisu.

Rozsmakuj się w królu zielonych warzyw i zarażaj miłością do jarmużu swoich bliskich!

##### **O autorze**

Stephanie Pedersen – dietetyczka, mówca, autor książek o zdrowym jedzeniu i pasjonatka prostego i zdrowego gotowania. Jak sama zapewnia, chce, aby wszyscy byli zdrowi, ale nie popadali w obsesję zdrowego odżywiania i liczenia każdej kalorii. Swoich klientów zachęca do codziennego uśmiechania się, chodzenia na długie spacerunki i eksperymentowania w kuchni bez opamiętania, ale zdrowo.

Tytuł: Jarmuż  
Autor: Stephanie Pedersen  
Wydawnictwo: Vivante  
Oprawa: Miękka  
Rok wydania: 2016  
Ilość stron: 256  
Format: 168 x 200 mm

Powiązane tematy: Czarny Piątek w CzaryMary, Świąteczne ceny na udany prezent

Stan: nowy, pełnowartościowy produkt

Model: 9788365170439

Podtytuł: Wszystko co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczym warzywie na świecie

Oryginalny tytuł: Kale: The Complete Guide to the World's Most Powerful Superfood (Superfoods for Life)

Tłumacz: Kmieć-Krzewiak Katarzyna

Nr wydania: 1

ISBN: 9788365170439

EAN: 9788365170439