

*La nota blogger Federica Gif in libreria
con un volume di ricette naturali (stra)ricco di illustrazioni*

Più ricette sane meno ricette mediche, parola (e foto) di Federica Gif

“Se c’è una cosa che non mi manca è la voglia di cucinare e di condividere i miei segreti” - è quanto dice Federica Gif nella prefazione del suo primo libro, **Più ricette sane meno ricette mediche**, edito da Macro Edizioni.

Un concetto reso tangibile pagina per pagina e soprattutto foto per foto visto che le immagini sono l'*ingrediente* più sorprendente e invogliante del libro.

Un libro che nasce come prosecuzione ideale del blog **mipiagemifabene** che sul web è diventato in poco tempo una delle piazze virtuali più frequentate dagli amanti della buona cucina naturale, tanto che si è aggiudicato premi e nominations agli Oscar della rete.

Federica Gif si è così guadagnata la fiducia e la stima di tantissimi *followers* a cui è andato il suo primo pensiero nel realizzare questo libro.

“Spero di trasmettere – ama sottolineare Federica - il mio amore per la buona cucina, per il cibo sano e i piatti semplici, di riuscire a far dimenticare le diete iperproteiche tanto alla moda, quelle che cambiano il nome ogni stagione ma sono sempre uguali, squilibrate e malsane...”. Insomma: più ricette sane e meno ricette mediche!

Colazione, spuntino, pranzo, dessert, merenda e cena: ogni momento della giornata trova in questo libro il proprio **menù ideale** fatto di tanti spunti originali e piatti con ingredienti al 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza zucchero che l'autrice ama definire veri e propri **peccati di gola senza peccato**.

I consigli, anzi i *segreti*, di Federica Gif contenuti in questo libro consentono di fare **una scelta ecosostenibile** e indicano sempre cosa comprare e cosa lasciare sugli scaffali del supermercato per cambiare in meglio la nostra vita e quella degli altri.

Chi è Federica Gif: molti impegni tra tv, radio, blog... e molto altro

Per tre anni consecutivi è stata invitata al Sana di Bologna, il Salone internazionale del biologico e del naturale, dove ha tenuto show-cooking di fronte a migliaia di persone.

Nel 2012 è stata invitata al programma televisivo "Casa Alice" insieme a Franca Rizzi e Daniele Persegani su Alice Tv, di Sky.

Ha partecipato a "Indovina chi viene a cena"; trasmissione condotta dallo chef Mattia Poggi in onda su Arturo Tv.

Collabora spesso con importanti aziende biologiche nazionali.

Nel 2013 ha ricevuto una nomination come miglior rivelazione foodblogger ai **"Macchianera Italian Awards"**, gli Oscar del Web, classificandosi **fra i primi tre blog di cucina in Italia**.

Nel 2014 viene nominata "Official Foodblogger" del Sana.

Sempre nel 2014 ha ricevuto nuovamente una doppia nomination agli Oscar del web come "Miglior Foodblogger" e "Miglior Sito Food".

Nel 2014 si è aggiudicata il primo posto come **"Miglior Green Food Blog"** ai Malvarosa Foodblogger Awards.

Dal 2015 cura una rubrica all'interno della trasmissione **"Miracolo Italiano"** condotta da Fabio Canino e LaLaura in onda su Rai Radio2.

A maggio 2015 è stata nominata insieme a Chiara Maci, **Official FoodBlogger di FoodWell**, la kermesse dedicata alla sana alimentazione per chi fa sport, che si svolge all'interno di Rimini Fiera, nelle giornate di RiminiWellness.



Federica Gif

Più ricette sane, meno ricette mediche

Mipiagemifabene :-)

Macro Edizioni

Collana: L'arte di Cucinare

Pagine: 192 – **Prezzo:** € 18,60

Disponibile da: Settembre 2015 *(anche in eBook)*