



LeAnne Campbell - T. Colin Campbell

China Study - Ricette a 5 stelle

150 piatti vegetali, integrali, senza zucchero di famosi Chef ed esperti autorevoli

Macro Edizioni

Collana: Cucinare NaturalMente per la Salute

Isbn: 9788893190916

Formato Brossura cm 18,4x23

Pagine: 320 - **Prezzo:** € 16,50

Disponibile da: Giugno 2016

Sotto molti punti di vista, il mondo è cambiato profondamente da quando, nel 2005, uscì negli Stati Uniti la prima edizione di **The China Study** per arrivare poi in Italia, grazie a Macro Edizioni, nel 2011. In quegli anni, per la maggior parte dei medici l'idea che l'alimentazione potesse risolvere gravi problemi di salute era pura fantasia. Ora sono sempre più numerosi i medici che prescrivono ai propri pazienti una dieta a base vegetale!

In pratica, nella lotta per la vera salute, una buona dieta è l'arma più potente che abbiamo. Come scritto in *The China Study*, la soluzione si riduce a tre soli fattori:

- **colazione**
- **pranzo**
- **cena.**

Quindi, la domanda più frequente è semplicemente: **Che cosa posso mangiare?**

LeAnne Campbell, figlia del prof. Colin Campbell (autore di *The China Study*) ha pubblicato una raccolta con alcune delle ricette preferite della famiglia Campbell nel bestseller *The China Study - Le ricette* (pubblicato da Macro nel 2014), un libro che rappresenta al meglio il modo di mangiare secondo i principi di *The China Study*.

In questa seconda raccolta, LeAnne, in collaborazione con papà Colin, ha radunato alcuni degli chef più famosi e autorevoli in fatto di alimentazione vegetale integrale perché condividessero con il pubblico le loro ricette migliori, ovviamente tutte basate, anche in questo caso, sui principi nutrizionali delineati nel *The China Study*.

Oltre 150 ricette facili, veloci da preparare, ma soprattutto vegetali, integrali e senza zucchero e che comprendono

- **pane**
- **piatti per la colazione**
- **antipasti**
- **insalate**
- **ministre e zuppe**
- **hamburger e sandwich**
- **secondi**
- **contorni**
- **dessert**

Ogni ricetta ha una bellissima foto esplicativa. Sia chi segue la dieta vegetale integrale da decenni, sia chi ha da poco iniziato a farlo, in queste pagine può trovare un'utile fonte di ricette sane e saporite.