

Verde, il colore della salute

Più è verde, meglio è. Secondo l'autore le verdure a foglia verde sono gli alimenti più ricchi del pianeta. Sono poco caloriche e contengono una gran quantità di sostanze nutritive come antiossidanti, carotenoidi, flavonoidi, vitamine A, C, E, acido folico, calcio, oltre a un sacco di minerali e fibre: ottimi alleati per dimagrire, depurare e alcalinizzare l'organismo.



**Fai il pieno di salute
con frullati
e succhi verdi**

di Jason Manheim
Macro Edizioni
pag. 180 - 15,50 €