

Io mi voglio bene. Il nuovo libro di Marco Bianchi

scritto da Enzo Radunanza | 08/05/2015

I MIEI ALIMENTI
DEL BENESSERE E 300 IDEE PER CUCINARLI



MARCO BIANCHI

IO MI VOGLIO BENE

GLI INDISPENSABILI IN CUCINA

MONDADORI

Io mi voglio bene, il libro dello chef Marco Bianchi, amato dal grande pubblico per la capacità di divulgare il concetto di alimentazione come fonte di benessere, è una piacevole conferma per gli amanti di cucina.

Alcuni lo definiscono “lo chef scienziato” per la capacità di parlare di cucina e benessere spiegandone tutti gli aspetti scientifici senza trascurare la semplicità e l’empatia con il pubblico. Parliamo di **Marco Bianchi** del quale, il 21 aprile 2015, è uscito il nuovo libro dal titolo “**Io mi voglio bene**” edito da Mondadori.

Duecento pagine in cui l’efficace comunicatore, diventato popolare grazie alla TV, ripropone le sue conoscenze scientifiche e le sue ricette sempre con il costante riferimento agli effetti che gli alimenti possono avere sulla nostra salute. **Io mi voglio bene** è articolato intorno a 10 macrocategorie di nutrienti fondamentali: dalla frutta secca ai cereali integrali, dai legumi a verdura e frutta, dal pesce azzurro alle spezie.

Per tutti gli alimenti presentati troviamo informazioni utili sulle loro proprietà, su quali effetti possono avere sul nostro corpo e su quali patologie possono aiutare a prevenire o contrastare. Ma, la cosa più utile, è che Marco Bianchi con le sue ricette sane ci insegna come combinare i diversi ingredienti affinché siano fonte di benessere oltre che piatti gustosissimi e stuzzicanti.

[Acquista subito il libro scontato su Amazon.](#)

IO MI VOGLIO BENE

Genere: libro di gastronomia e ricette

Autore: Marco Bianchi

Editore: Mondadori

Prezzo di listino: € 18,50 (€ 15,73 su Amazon)

Data uscita: 21/04/2015

Pagine: 200
