

DOMENICANTONIO
GALATÀ

A TAVOLA È GIÀ TARDI

 l'astoria

CONOSCERE

*La vera dieta inizia
prima di sedersi a tavola*

Euro 14,90



ISBN: 978-88-99706-15-9



GUARDA

A tavola è già tardi è un prontuario della buona alimentazione che insegna come fare la spesa (scegliere i prodotti, leggere l'etichetta, organizzare il frigorifero...) e come cucinare i cibi acquistati (metodi di cottura, materiali da preferire o evitare, accorgimenti importanti...), seguito da una corposa appendice di ricette con un occhio alla linea e l'altro al gusto. L'autore, un nutrizionista-biologo, sostiene che la dieta non si fa a tavola, perché in sala da pranzo è già troppo tardi, ma al supermercato e in cucina: imparare ad acquistare e cucinare cibi gustosi e nutrienti ma che non facciano ingrassare, per non doversi preoccupare quando è il momento di mangiare.