

ANTONIO LANDI

HEALTHY LASAGNA

ricette di piacere e benessere



contents

01 INTRODUZIONE	7
02 STORIA	11
03 LA TRIADE	15
Pasta.....	16
Pomodoro.....	17
Latte.....	18
04 GRASSI E PROTEINE	22
Grassi.....	23
Proteine.....	25
05 ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE	27
Carni.....	28
Formaggi.....	30
Prodotti Ittici.....	31
06 ALLIUM CEPA	33
Significato Simbolico della Cipolla.....	34
Sugo di Cipolle.....	38
07 SEA	41
Gallipolina.....	42
Siciliana.....	44
Nero di Seppia.....	45
Mare e Terra.....	46
Isole Tremiti.....	48
Octopussy.....	50

contents

08 VEGAN 53

Detox.....	54
Estiva.....	55
Cynara.....	56
Felicità.....	58
Sherwood.....	60
Profumo di Bosco.....	62

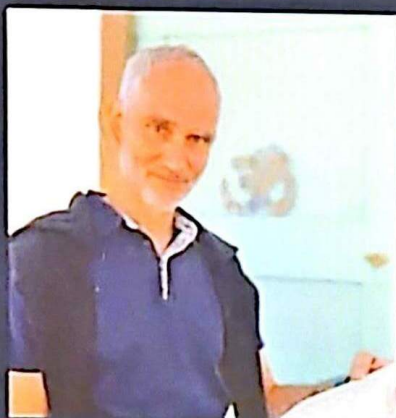
09 CHEESE 65

Capra e Cavoli.....	66
Gourmet.....	68
Paestum.....	69
Green Bunny.....	70
Pastorella.....	72
Venere.....	74

10 MEAT 77

Cutturieddh.....	78
Norcia.....	80
Rustica.....	82
Apulia.....	83
Crazy Chicken.....	84
Magna Graecia.....	86



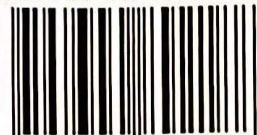


ANTONIO LANDI

Nato a Foggia nel 1966, ha conseguito i titoli di Biologo, dottore in Scienze Agrarie Sostenibili e Specializzazione in Biochimica Marina. Studi sugli aspetti quantistici legati al ruolo dell'acqua nel vivente gli hanno consentito di sviluppare percorsi nutrizionali centrati sulla funzione di *segnale* degli alimenti, ponte di unione tra le energie sottili di tipo vibrazionale ed i processi fisico-chimici che regolano la vita.

**Ventiquattro ricette di lasagne
pensate per soddisfare i palati più fini,
nascono da principi di
nutrizione sana ed equilibrata.
Ad unirle tutte un unico ed inaspettato
ingrediente dalle magiche qualità.**

ISBN 9798340892188



9 798340 892188



9 0000

