

Afiyetle Saęlık

Afiyetle sağlık kitabı temmuz 2018'de siz okuyucularıyla buluştu. Sağlıklı beslenirken lezzetli ve keyif alacağınız pratik tarifler bu kitapta sizlerle. Sağlıklı beslenme veya kilo verme s¼recinde karşılaştığımız tek d¼ze ve lezzetsiz yemekler artık geride kalıyor. Malzemelerine kolayca ulaşılabilen, ağız tadınıza uygun, sağlığı afiyetle buluşturan tarifler bu kitapta sizlerle..

Kitapta tariflerin ötesinde beslenme alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirmenizi sağlayacaktır. Kaliteli ve yüksek enerjili yaşamı temel alan tarifler Zaliha Kiraz'ın 10 yılda edindiği mesleki tecrübeyle hazırlandı.

İçerisinde sağlıklı enerji toplarından avokado puding'e, cheesecake'den sufle'ye, smooties'den detoks içeceklerine, simitten böreğe, yulafalı kurabiyeden brokoli muffin'e, dolmandan fırın makarnasına kadar 81 farklı tarif sizlerle.