

ВКУС СЕЗОНА

БЫСТРО, ПОЛЕЗНО, ДОСТУПНО

Осознанное питание

От автора Юлии Кретовой



Юлия Кротова

Вкус сезона

«Издательские решения»

Кротова Ю. В.

Вкус сезона / Ю. В. Кротова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532190-9

Эта книга предназначена для активных современных людей, которые любят вкусную еду и, в то же время, заботятся о своем здоровье и благополучии близких. Особенность книги в том, что все рецепты составлены на основе местных продуктов, которые подобраны с учетом сезона, чтобы обеспечить максимальную пользу и высокий уровень энергии. Время приготовления большинства блюд не более 30 минут.

ISBN 978-5-00-532190-9

© Кротова Ю. В.
© Издательские решения

Вкус сезона

Юлия Всеволодовна Кретьова

© Юлия Всеволодовна Кретьова, 2021

ISBN 978-5-0053-2190-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня зовут Юлия, я психолог и эксперт по питанию и здоровому образу жизни, а еще гурман и любительница полезной и вкусной еды.

Эта книга для таких же как я – активных, занятых женщин, которым важно готовить быстро, вкусно и полезно, используя доступные продукты и не тратя много времени и денег.

Здесь вы найдете рецепты не только на завтрак, обед и ужин, но и в соответствии с сезонами – ведь одно и то же блюдо может быть адаптировано под другое время года, чтобы максимально улучшить вкус и полезность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.