

La Cucina Del Senza®  
**LO STILE ALIMENTARE  
 PER VIVERE MEGLIO.**



Le "regole" per cucinare senza sale, zucchero e grassi aggiunti

Gli alimenti salvavita e le loro proprietà

Più di 70 ricette salutari e gustose

In collaborazione con  
**GRIBAUDO**

*Mangiare con gusto e vivere 100 anni* propone uno **stile alimentare** che, basandosi sulla naturalezza e qualità degli ingredienti, permette di **eliminare sale, zucchero e grassi aggiunti** senza perdere il piacere della tavola. Tante ricette per seguire una **dieta salutare ed equilibrata**, integrata con gli **alimenti salvavita** che – secondo studi scientifici – possono migliorare la salute e allungare la vita.

**IN EDICOLA CON OGGI**