



# vegan life

per uno stile di vita completamente cruelty free

**Insalate tiepide**  
Con cereali e verdure

**Tutte da spalmare!**  
Salse e creme

**Dolci d'autunno**  
Con frutta e spezie

**Zuppe e vellutate**  
Colorate e gustose

**Giacomo Pisanu**  
Chef di cucina naturale

- Osteopatia:** i benefici in gravidanza
- Anacardi:** frutti preziosi per la salute e in cucina
- Oli di semi:** segreti e virtù

vegan life VEGAN OK

ANNO 2 - N. 22  
Mensile  
Novembre 2016  
IT - € 3,50



### La patata virtuosa

Le patate Selenella sono 100% italiane e garantite dal Consorzio Patata Italiana, sono gustose e nutrienti, apportano selenio e sono a tutti gli effetti un alimento sostenibile, perché vengono coltivate con metodologie di produzione integrata, limitando al massimo l'uso di fertilizzanti e antiparassitari, concimi e prodotti chimici, e riducendo anche il consumo di acqua.

