

INDICE

Hurom Italia	4
------------------------	---



Gli estratti Hurom nell'alimentazione quotidiana di grandi e piccini.	6
Il piatto di Harvard, un modello alimentare vincente	10
I benefici dei succhi di frutta e verdura.	11
La stagionalità.	13
L'agricoltura biologica.	14
Gli strumenti	14
Una miniera d'oro per la salute dei più piccoli	17



Gli estratti Hurom nell'alimentazione degli sportivi	18
Il mondo del calcio ha scelto Hurom	21
Negli spogliatoi dell'Atalanta Calcio.	23
Il Milan Lab e la sua esperienza sensoriale	23



Gli estratti.	26
Inverno.	28
Primavera.	60
Estate	92
Autunno.	124
Gazpacho	156
Bevande vegetali.	160
Smoothies.	164



Hurom in cucina.	168
--------------------------	-----

Indice delle ricette.	212
-------------------------------	-----