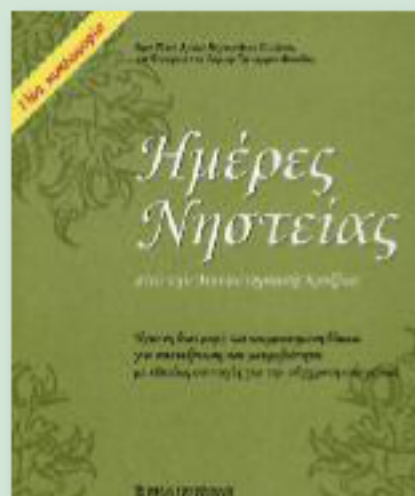


Ημέρες Νηστείας

από την Μοναστηριακή Κουζίνα
της Ιεράς Μονής μας

Υγιεινή διατροφή και
ισορροπημένη διαίτα.
Για αποτοξίνωση και
μακροβιότητα με εύκο-
λες συνταγές για την
σύγχρονη οικογένεια.



Οι συνταγές των φαγητών και γλυκών τα οποία περιλαμβάνει αυτό το βιβλίο, επ'ιλέχθησαν από τους πατέρες της Ιεράς Μονής Αγίων Αυγουστίνου Ιππώνος και Σεραφείμ του Σαρώφ Τρικόρφου Φωκίδος. Είναι η πεμπτουσία της μαγειρικής που προέρχεται από την παλαιά αλλά και νεότερη μοναστηριακή παράδοση, προσαρμοσμένη ειδικά στις διατροφικές ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας.

Εύκολες, νόστιμες, απλές στην πλειονότητά τους και κυρίως υγιεινές, οι συνταγές προσφέρουν ποικιλία γευστικών λύσεων όχι μόνο για την περίοδο που νηστεύουμε, αλλά και για ένα ισορροπημένο πρόγραμμα σωστής διατροφής. Εμπνευσμένες προτάσεις και αρμονικοί συνδυασμοί δημιουργούν γευστικές εκπλήξεις και μας βοηθούν να ετοιμάσουμε γρήγορα και εύκολα ακόμη και ένα πιο φροντισμένο νηστήσιμο τραπέζι για μια ιδιαίτερη περίπτωση.

ΣΥΛΛΟΓΗ: Ι. Μ. Αγ. Αυγουστίνου Ιππώνος & Σεραφείμ του Σαρώφ Τρικόρφου Φωκίδος | ΕΜΝΕΥΣΤΗΣ: Αρχιμανδρίτης π. Δαβίδ Τσελίκας | ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Βίκυ Αναστασιάδου | ΣΕΛΙΔΕΣ: 173 | ΜΕΓΕΘΟΣ: 24cm X 20cm | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Διχρωμία | ΕΚΔΟΣΗ: Βιβλία Τερζόπουλος | ΔΙΑΝΙΚΗ ΤΙΜΗ: 17,00€ + ταχυδρομικά έξοδα | ISBN: 978-960-6838-03-3

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ:

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΙΩΝ ΑΥΓΟΥΣΤΙΝΟΥ ΙΠΠΩΝΟΣ ΚΑΙ ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΤΟΥ ΣΑΡΩΦ ΤΡΙΚΟΡΦΟΥ ΦΩΚΙΔΟΣ 330 56 ΕΥΠΑΛΙΟ τηλ. 26340-44282, 44381 (καθημ.: 10-2 & 5.30-8.30) φαξ.: 26340-44390 | site www.freemonks.gr, mail.: info@freemonks.gr

Ένα βιβλίο που αποτελεί πολύτιμο βοήθημα για την οικογένεια τις ημέρες της νηστείας

Η τιμή του βιβλίου είναι 17.00 € Γι' αυτούς όμως που θα το παραγγείλουν μέσω ίντερνετ έχουν έκπτωση 25%