

## BATCH COOKING PARA FLEXIVEGETARIANOS



**MORENO, ANA**

### SINOPSIS

+Cómo puedo empezar a comer sano y variado si apenas dispongo de tiempo y no sé ni por dónde empezar? Casi todo el mundo asocia comer sano a comer productos light, leche desnatada, yogures y cenar tortilla a la francesa. Después de un tiempo, muchas veces cansados y sin notar resultados a nivel de salud, acaban desmotivados. En esta obra, Ana Moreno te enseña a diseñar tu batch cooking y comer realmente sano, con infinidad de variantes y para siempre. Y, algo muy importante por el ritmo de vida que muchos llevamos hoy día, cómo hacerlo invirtiendo sólo entre 3 y 4 horas a la semana. Además de cómo diseñar tu dieta semanal de manera sencilla y económica, aprenderás las pautas de combinación de alimentos para platos saludables de la Universidad de Harvard; conocerás la forma más e se cometen en la cocina; qué debes hacer y, sobre todo, qué no debes hacer para evitar las digestiones pesadas; por qué la pirámide alimentaria que nos venden desde hace años está desfasada; cómo evitar las tentaciones... Verás que llevar una alimentación extraordinariamente sana para ti y tu familia es más económico y sencillo que comer mal. ...



<b>Editorial</b>	OBELISCO (DISBOOK)
<b>Materia</b>	COCINA-GASTRONOMIA-REPOSTERIA
<b>Colección</b>	SALUD Y VIDA NATURAL
<b>EAN</b>	9788491115038
<b>Status</b>	Descatalogado
<b>Páginas</b>	216
<b>Tamaño</b>	190xx mm.
<b>Peso</b>	574
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	19,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	27/09/2019

### Títulos relacionados



EUTOKIA. TECNICA  
ALEXANDER  
EMBARAZO Y  
PARTO  
MACHOVER, ILANA



CONTROL  
BIOLÓGICO  
PLAGAS EN LA  
CASA Y JARDIN  
ROBERTS, TOM



CANCER  
DOMESTICADO, EL  
RENARD, LEON



CHI KUNG PARA  
LA SALUD Y  
VITALIDAD  
FEMENINA  
CHIA, MANTAK