

BATCH COOKING PARA FLEXIVEGETARIANOS



MORENO, ANA

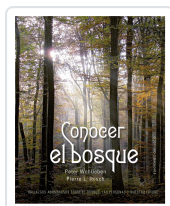
SINOPSIS

+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. ...



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

Títulos relacionados



Conocer el bosque
Wohlleben, Peter ;
Ibisch, Pierre L.



MUDRAS DE LA INDIA
CARROLL, CAIN Y
REVITAL



NONI
LAWSON, JACK



PELIGROS DE LA LECHE, LOS
ACERRA, LORENZO