Título:

Autor:

Precio: $405.00

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480766784

Prácticas recetas para disfrutar de una dieta equilibrada y mantener el peso adecuado. Muestra la diversidad de una alimentación sana con sugerencias para todos los días del año. Platos fáciles de preparar con ingredientes frescos. Seguir una dieta sana no tiene por qué ser monótono. Las 365 recetas incluidas demuestran la gran variedad de platos que es posible preparar, desde desayunos hasta postres, pasando por comidas ligeras, guarniciones o alternativas vegetarianas, cuya elaboración se explica paso a paso y con todo detalle, de manera que cualquier persona pueda hacer el plato sin problemas. Pensado para personas que deseen adelgazar, pero también para aquellas que quieran mantener un peso equilibrado y llevar una vida sana, las recetas se clasifican según el tipo de comida. De esta manera, resulta muy sencillo organizar un menú, al tiempo que se controlan los hidratos de carbono que se consumen, mencionados en cada receta. Asimismo, la información de las páginas iniciales trata sobre aspectos relacionados con la alimentación como las proteínas y las fibras, lo le permitirá adquirir unos conocimientos que le serán de gran utilidad para mantener una dieta equilibrada en proteínas y grasas.