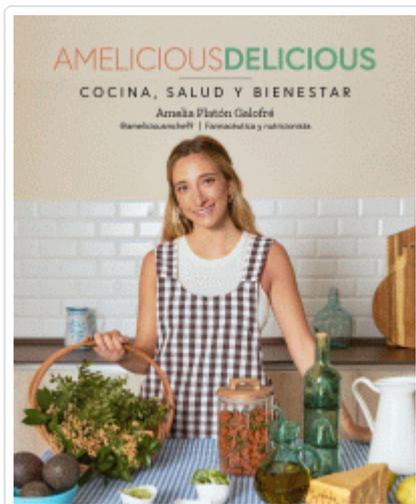


AMELICIOUS DELICIOUS



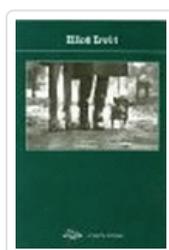
PLATON GALOFRE, AMELIA

SINOPSIS

PROLOGO DE JORDI CRUZ ½Un libro hecho con buen gusto y con criterio, imprescindible para las personas a las que les gusta cuidarse y comer bien.+ --- El recetario saludable e inspirador de la farmacéutica y nutricionista Amelia Platón Galofré, concursante de MasterChef 9. Si eres de quienes piensan que llevar una vida saludable es incompatible con disfrutar de la comida, este libro te demostrará lo contrario. En sus páginas encontrarás el ABC de Amelicious: alimentación, bienestar y cocina. La exconcursante de MasterChef, farmacéutica y nutricionista, comparte de forma visual y creativa sus consejos y trucos para cuidarnos a través de la alimentación. En cada uno de los siete capítulos, dedicados a las comidas diarias (desayuno, aperitivo, almuerzo?), nos ofrece un consejo nutricional, un suplemento, un pequeño tip y un truco de cocina, además de múltiples recetas. Con ellos aprenderemos a preparar platos llenos de color y de sabor, libres de gluten, azúcares refinados y procesados, que nos aportarán beneficios de toda clase, desde una mejor digestión hasta un aumento de energía y la reducción del estrés. Sumérgete en este recetario y descubrirás que cuidarte es más sencillo (y delicioso) de lo que creías. ...

	
Editorial	LUNWERG EDITORES
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788419466778
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	170xx mm.
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/05/2023

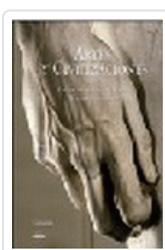
Títulos relacionados



ELLIOT ERWITT
PHOTOPOCHE



JOSEF KOUDELKA
PHOTOPOCHE



ARTES Y CIVILIZACIONES.
H- ARTE...
VARIOS



CAPILLA SIXTINA
PFEIFFER, H.X