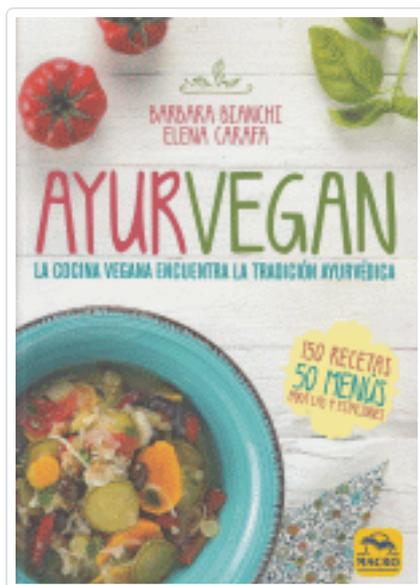


AYURVEGAN



BIANCHI, BARBARA / CARRAFA, ELENA

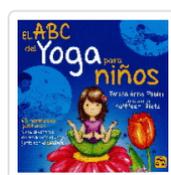
SINOPSIS

Esta obra empieza con una presentación de la cocina ayurvédica; introduce su uso de los sabores y explica los tres tipos de constituciones (Dosha), el uso de condimentos y de especias con sus efectos terapéuticos, las reglas generales de alimentación según el ayurveda y los consejos prácticos para la preparación de los alimentos y sus propiedades. Sigue un amplio recetario repartido en las 4 estaciones con 50 menús compuestos de varios platos realizados exclusivamente con alimentos vegetales, integrales y sin el uso de azúcares refinados. Las autoras proponen recetas tradicionales hindúes, pero también recetas provenientes de la cultura mediterránea siguiendo los principios fundamentales de la nutrición ayurvédica. Por cada plato hay indicaciones sobre la correcta asunción en base a los dosha y al equilibrio de los sabores rasa, aspecto fundamental de la nutrición ayurvédica. ...



Editorial	MACRO EDICIONES
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788417080358
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	170xx mm.
Peso	655
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español

Títulos relacionados



ABC DEL YOGA PARA NIÑOS
POWER, TERESA ANNE



ALIMENTACION AMIGA DE LA TIROIDES
GRAZIOLI SCHAGER, SIMONE



CURARSE CON AGUA Y LIMON
OBERHAMMER, SIMONA



MILAGRO, EL
VITALE, JOE