

COCINA COMIDA REAL



RIOS, CARLOS / GUIBERT, DAVID

SINOPSIS

Carlos Ríos ha conseguido que miles de personas salgan de Matrix y se apunten al movimiento Realfooding para eliminar definitivamente de su dieta el consumo de ultraprocesados y vuelvan a comer comida real. En este libro, el autor nos explicará cuáles son los patrones de alimentación de un realfooder, qué cambios debe introducir en su vida para hacer una transición del consumo de productos insanos a productos saludables y qué mitos en torno a la cocina realfooder deben desterrar. También nos mostrará las técnicas culinarias que debemos utilizar para cocinar de forma sana los alimentos, qué utensilios básicos debemos conocer y qué debe contener siempre nuestra despensa para seguir una dieta sana y equilibrada. En una segunda parte, el libro nos presenta más de 100 recetas inéditas que incluyen ensaladas, sopas, legumbres, cereales, huevos, carnes y pescados, panes y salsas. Todas ellas con consejos e información nutricional. En definitiva, en Cocina comida real, tanto los realfooders como aquellos que todavía no lo son descubrirán cómo seguir una dieta sana sin ultraprocesados para chuparse los dedos. sin ultraprocesados para chuparse los dedos. ...

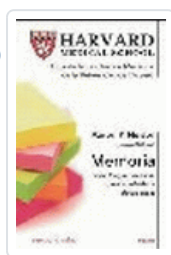


Editorial	PAIDOS
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788449336836
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	180xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2020

Títulos relacionados



**COLESTEROL
(HARVARD
MEDICAL SCHOOL)**
FREEMAN, M



**MEMORIA
(HARVARD
MEDICAL SCHOOL)**
NELSON, A



**CISNE NEGRO, EL
TALEB, N**



**QUE ES LA
GLOBALIZACION?**