

The book was found

Recetas Sanas Para Cada Día / Everyday Superfood (Spanish Edition)



Synopsis

"Un nuevo enfoque sobre la alimentación saludable, de la mano del excepcional cocinero". Jamie Oliver. Cada vez son más las personas que desean empezar a comer mejor. Dividido en tres secciones •desayunos, comidas y cenas•; Recetas sanas para cada día •a contiene noventa deliciosos platos, recetas de tentempiés y bebidas ultrasanas. Cada receta está nutricionalmente equilibrada, bajo la cantidad diaria recomendada de calorías. Repleto de fotografías y con explicaciones paso a paso, te permitirá elegir las recetas que mejor se adapten a tus gustos y a tu estilo de vida. Jamie Oliver ha recibido asesoramiento de los mejores expertos en el mundo de la nutrición, para así poder transmitir a sus lectores que la alimentación saludable es algo fácil y alcanzable. No se trata simplemente de cocinar sano, sino de ser conscientes de lo que comemos, sin dejar de disfrutar de la comida, y conseguir sentirnos mejor todos los días.

ENGLISH DESCRIPTION This is the most personal book I've ever written, and in order to write it I've been on a complete journey through the world of health and nutrition. Now, using the thing I know best •incredible food• my wish is that this book will inspire and empower you to live the healthiest, happiest, most productive life you can. Food is there to be enjoyed, shared, and celebrated, and healthy, nourishing food should be colorful, delicious, and fun. This book is full of well-rounded, balanced recipes that will fill you up and tickle your taste buds, and because I've done all the hard work on the nutrition front, you can be sure that every choice is a good choice. If you pick up just a handful of ideas from this book, it will change the way you think about food, arming you with the knowledge to get it right on the food front, most of the time.

Book Information

Hardcover: 312 pages

Publisher: Grijalbo (March 22, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6073136234

ISBN-13: 978-6073136235

Product Dimensions: 7.6 x 1.1 x 9.8 inches

Shipping Weight: 2.6 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #172,945 in Books (See Top 100 in Books) #11 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #36 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #876 in Books > Libros en español > No-Ficción

[Download to continue reading...](#)

Recetas sanas para cada día / Everyday superfood (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nº 1) (Spanish Edition) Cada Día Oro Por Mis Hijos (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Superfood Salads: Delicious Vegetarian Superfood Salad Recipes for Healthy Living and Easy Weight Loss (Free Bonus Gift: Easy Vegan Weight Loss Smoothies) (Health and Fitness Books Book 2) Postres (Cocina Mejor Día a Día) (Spanish Edition) COMO ESTIMULAR DIA A DIA LA INTELIGENCIA DE TU HIJO (Spanish Edition) 50 RECETAS VEGANAS Para el DESAYUNO: Empiece Su Día de Forma Saludable (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pláticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Además Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pláticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Además Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rápido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Las 185 Mejores Recetas, Purés, y Papillas Para Tu Bebú: Recetas para bebés creativas, fáciles de hacer y económicas (Spanish Edition) El Evangelio (The Gospel) - 9Marks (Edificando Iglesias Sanas) (Spanish Edition) Sembrar con éxito para recoger con abundante. Huerto orgánico y sin orgánico: Cálculo de los mejores días para la siembra de cada verdura. (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Fáciles y Saludables (Spanish Edition) 30 Recetas para Diabéticos: Recetas Bajas en Azúcar, Grasas y Carbohidratos. (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) Dieta Mediterránea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterránea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabéticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabéticos (Spanish Edition)

[Dmca](#)