

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 adaptan 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) El Evangelio (The Gospel) - 9Marks (Edificando Iglesias Sanas) (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) El libro que te simplifica la vida: 91 ideas geniales para cada día (Spanish Edition) One-Pot Cookbook: Family-Friendly Everyday Soup, Casserole, Slow Cooker and Skillet Recipes Inspired by The Mediterranean Diet (Free Bonus: Superfood Salad Recipes) (Healthy Eating Made Easy Book 6) Como en Santiago / Cada oveja con su pareja (Spanish Edition) Detrás de cada hombre: concurso indie 2016 (Spanish Edition) Las 185 Mejores Recetas, Purés, y Papillas Para Tu Bebú: Recetas para bebés creativas, fáciles de hacer y económicas (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de Repostería... y algo más: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasión, dedicación y perseverancia (Spanish Edition) Cauliflower Cookbook: Top 50 Most Delicious Cauliflower Recipes (Superfood Recipes Book 17) Quinoa Dump Dinners: Gourmet Superfood Meals (One Pot,Crockpot,Slowcooker,Cast Iron,Skillet) Superfood Smoothie Bowls: Delicious, Satisfying, Protein-Packed Blends that Boost Energy and Burn Fat Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) La olla lenta regional: 78 recetas de cocina tradicional española para slow cooker (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rápidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presión sanguínea (Spanish Edition) Repostería con Anna: 200 recetas dulces para compartir y disfrutar (Spanish Edition) Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes Más Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition) 12 recetas de pan casero, fácil y rápido: Una introducción al mundo de la panadería, para todo los que se animan por primera vez (Spanish Edition)

[Dmca](#)