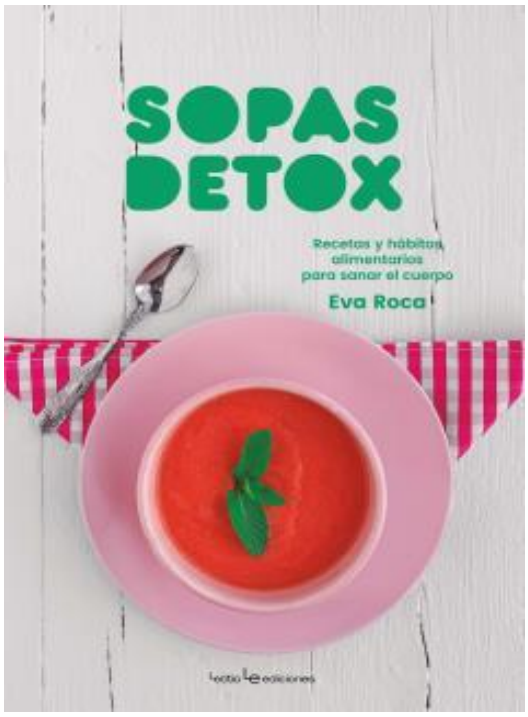
ediciones Lectio

Roca Solà, Eva

Sopas detox

Recetas y hábitos alimentarios para sanar el cuerpo

En este libro descubrirás que se puede comer una sopa detox sin renunciar al sabor, la vitalidad y el color más intensos. Las sopas detox son un alimento clave en cualquier dieta saludable: limpian, nutren, remineralizan, nos llenan de vitalidad, sacian y son fáciles de digerir, siempre a través del alimento crudo. Aprenderás a elaborarlas de forma práctica y sencilla y a combinar sus ingredientes correctamente para que sus efectos nutricionales y resultados organolépticos sean maravillosos. Auténticos superalimentos de residuo cero, las sopas detox contienen más cantidad de nutrientes esenciales por caloría que el resto de alimentos y, además, son de fácil preparación, con un tiempo medio de tres minutos. Es por este motivo que han revolucionado el mundo de las dietas de adelgazamiento. Las sopas detox de este libro están creadas para acompañar cualquier comida, pero también para momentos de depuración corporal. Por eso, Eva te propone una dieta detox de siete días para cada estación del año e, incluso, una dieta anticándida a base de estas sopas terapéuticas. "Editado con el soporte del Departamento de Cultura de la Generalitat"



Editorial	Lectio
Col·lecció	Sensaciones
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	136
Mida	170x240x mm.
Pes	413
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416918720
PVP	18,00 €
PVP sense IVA	17,31 €

9788416918720