

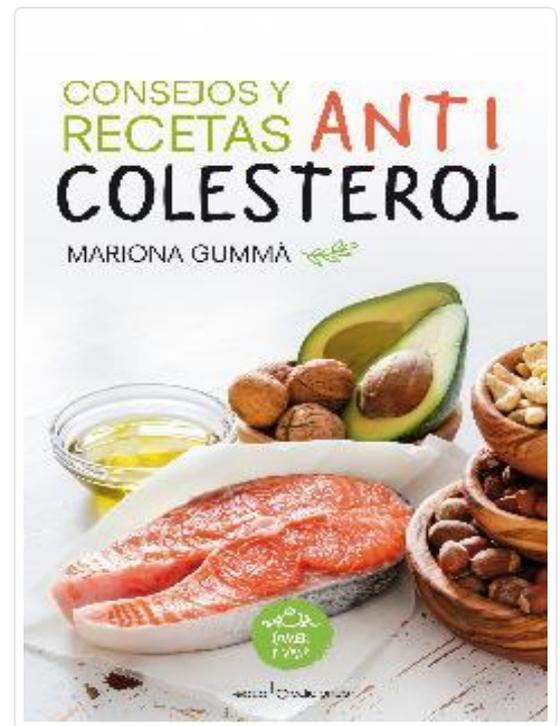
ediciones
Lectio

Gummà Bertran, Mariona

Consejos y recetas anticolesterol

¿Quién no tiene un familiar, un amigo o un conocido con problemas de colesterol? Esta patología es como una amenaza que nos rodea, una batalla diaria que condiciona la vida de quien la padece.

Este libro te propone alrededor de setenta recetas adaptadas a una dieta anticolesterol. Ya sean de primeros o segundos platos, de tupperes, de picapica, de platos únicos, para celebraciones, de pisco-labis, o de postres. Sabrás qué recetas de siempre podrás seguir tomando a pesar de los índices elevados de colesterol, o cómo adaptarlas para que sean adecuadas para ti. Encontrarás, también, una serie de consejos prácticos sobre hábitos que te convienen y que son importantes, más allá de la alimentación. Este es, pues, el libro que te ofrece las herramientas y las recetas necesarias para que compatibilices la salud con el placer de comer, haciendo más fácil tu día a día. colaboración del Departament de Cultura de la Generalitat"



Editorial	Lectio
Colección	Comer y Vivir
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	233x155x mm.
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416012763
PVP	13,90 €
PVP sin IVA	13,37 €

