

COMO DEJAR DE COMER CARNE



ROMINE, STEPHANIE

SINOPSIS

La carne solía ser el ingrediente clave alrededor del cual giraban todos nuestros platos, pero esto ya no es así. Las dietas basadas en plantas se están convirtiendo en más y más populares, y no únicamente por razones de salud. Una dieta libre de carnes puede ayudarte a ahorrar, disminuir el impacto medioambiental, hacerte perder peso y tener más energía. Tanto si quieres evitar la carne durante un par de días a la semana como volverte totalmente vegetariano e incluso vegano, este libro te ayudará a llevar a cabo la transición con facilidad. Con cien consejos muy sencillos para defender la causa de la alimentación 100 % vegetal, Cómo dejar de comer carne es una guía sin estrés ni culpabilidad para: - Asegurarte de que consigues una dieta sana y equilibrada. - Sabrosas alternativas libres de animales. - Los básicos de la despensa. - Salir a comer y cenar fuera con amigos, y sin carne. - Recetas creativas basadas en plantas. ...



Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y ARTE CULINARIO
Colección	OBERON
EAN	9788441542129
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	125x175x14 mm.
Peso	214
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	21/01/2020

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES