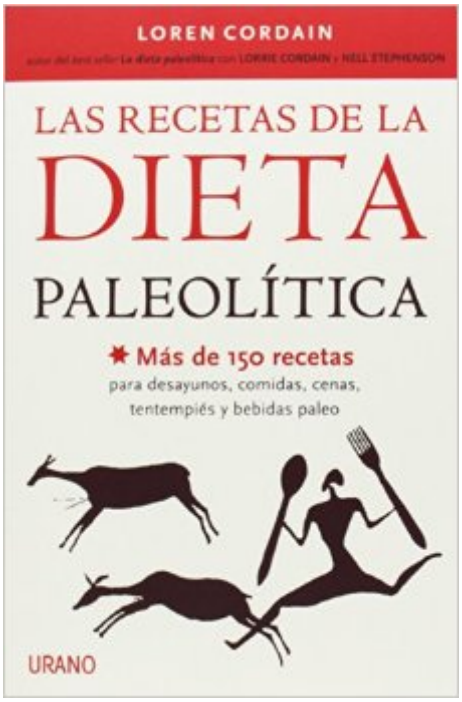
The book was found

Las Recetas De La Dieta Paleolitica (Spanish Edition)



PDF
Adobe
DOWNLOAD EBOOK

Synopsis

Tras la fantastica acogida de su primer libro, vuelve Loren Cordain con el libro de recetas que los muchisimos seguidores de la dieta paleolitica estaban esperando. La dieta paleolitica es increiblemente sencilla. Se basa en escoger los productos de los que se alimentaban los hombres de las cavernas frutas y verduras frescas, carnes magras y pescados- prescindiendo de los que son propios de sociedades sedentarias: cereales, azucares refinados y productos lacteos. Al alimentarnos asi, afirma Cordein, perdemos peso y ganamos salud: es la dieta para la que el ser humano esta geneticamente disenado. En este completisimo recetario, el doctor Cordein, experto nutricionista, presenta mas de 150 platos deliciosos e infinidad de consejos para preparar, cocinar y servir exquisitas comidas paleoliticas: desde desayunos tan nutritivos como la tortilla de hierbas frescas, hasta comidas tan exoticas como la moussaka sin bechamel, pasando por todo tipo de ensaladas y salsas. / Dr. Cordain'sÂ The Paleo DietÂ has helped thousands of people lose weight and keep it off by eating the foods we were genetically designed to eat. Now this revolutionary cookbook gives you more than 150 satisfying recipes packed with great flavors, variety, and nutrition to help you enjoy the benefits of eating healthy.

Book Information

Paperback: 320 pages
Publisher: Urano (April 30, 2014)
Language: Spanish
ISBN-10: 8479538643
ISBN-13: 978-8479538644
Product Dimensions: 5.9 x 0.9 x 8.8 inches
Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)
Average Customer Review: 5.0 out of 5 starsÂ Â See all reviewsÂ (4 customer reviews)
Best Sellers Rank: #965,249 in Books (See Top 100 in Books) #66 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Cocina > Dieta Especial #235 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃƒÂ n #268 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

Customer Reviews

My mom loves it :)

Excellent

Excellent and Tasty! It’s a little hard getting all the ingredients in Latin America but they can easly be substituted by similar ingredients. Enjoy!

ok

Download to continue reading...

Las recetas de la dieta paleolitica (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida EspaÃƒÂ ola Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Sexy en 7 DÃƒÂ-as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas FÃƒÂ¡ciles y EconÃƒÂ micas: MÃƒÂ¡s de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglÃƒÂ©s) (Volume 5) (Spanish Edition) Dieta Para Bajar el Colesterol: Las Mejores Recetas Para Bajar el Colesterol en 30 Dias y Sin Medicamento (Spanish Edition) Las recetas de la dieta del metabolismo acelerado (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Dieta Alcalina 4: Las Mejores Recetas Alcalinas | Exquisita Cocina casi Vegetariana (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades CrÃƒÂ nicas (Spanish Edition) Las recetas de MamÃƒÂ¡ Pura: EdiciÃƒÂ n Especial con "El sazÃƒÂ n de la cocina dominicana" (Coleccion recetas "el fogoncito") (Volume 2) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRiBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Las 185 Mejores Recetas, PurÃƒÂ©s, y Papillas Para Tu BebÃƒÂ©: Recetas para bebÃƒÂ©s creativas, fÃƒÂ¡ciles de hacer y econÃƒÂ micas (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rapidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presion sanguinea (Spanish Edition) El Recetario de La Dieta South Beach:Ã Â Mas de 200 recetas deliciosa (The South Beach Diet) (Spanish Edition) No hagas dieta nunca mÃƒÂ¡s: Recetas saludables que te cambiarÃƒÂ¡n la vida (Spanish Edition) DIETA VEGANA PARA CULTURISTAS: Incluye 50 Recetas Veganas que le ayudarÃƒÂ¡n a conseguir masa muscular y su musculaciÃƒÂ n (Spanish Edition) Hacer Que Su Las Galletas Y Pasteles En El Hogar: Oriente Medio enciclopedia de cocina por Amal Al Ramahy (Las Mil y Una Recetas nÃ Âº 14) (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y

Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Aperitivos (Recetas FÃƒÂ¡ciles: Aperitivos & Ensaladas nÃ Â° 1) (Spanish Edition)

Dmca