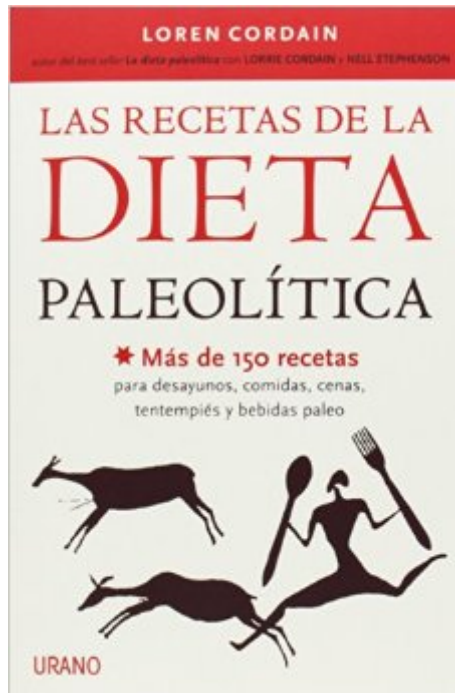


The book was found

Las Recetas De La Dieta Paleolitica (Spanish Edition)



Synopsis

Tras la fantástica acogida de su primer libro, vuelve Loren Cordain con el libro de recetas que los muchísimos seguidores de la dieta paleolítica estaban esperando. La dieta paleolítica es increíblemente 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, azúcares refinados y productos lácteos. Al alimentarnos así, afirma Cordein, perdemos peso y ganamos salud: es la dieta para la que el ser humano está genéticamente diseñado. En este completísimo recetario, el doctor Cordein, experto nutricionista, presenta más de 150 platos deliciosos e infinidad de consejos para preparar, cocinar y servir exquisitas comidas paleolíticas: desde desayunos tan nutritivos como la tortilla de hierbas frescas, hasta comidas tan exóticas como la moussaka sin bechamel, pasando por todo tipo de ensaladas y salsas. / Dr. Cordain's "The Paleo Diet" 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 stars " See all reviews" (4 customer reviews)

Best Sellers Rank: #965,249 in Books (See Top 100 in Books) #66 in " Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #235 in " Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #268 in " Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida 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 easily 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 Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: 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 Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (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 Crónicas (Spanish Edition) Las recetas de Mamá Pura: Edición Especial con "El sazón 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, Purés, y Papillas Para Tu Bebú: Recetas para bebés creativas, fáciles de hacer y económicas (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) El Recetario de La Dieta South Beach: Más de 200 recetas deliciosas (The South Beach Diet) (Spanish Edition) No hagas dieta nunca más: Recetas saludables que te cambiarán la vida (Spanish Edition) DIETA VEGANA PARA CULTURISTAS: Incluye 50 Recetas Veganas que le ayudarán a conseguir masa muscular y su musculación (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 nº 14) (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Fáciles y

Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FÁfÂciles de Aperitivos (Recetas FÁfÂciles: Aperitivos & Ensaladas nÃ Âº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)