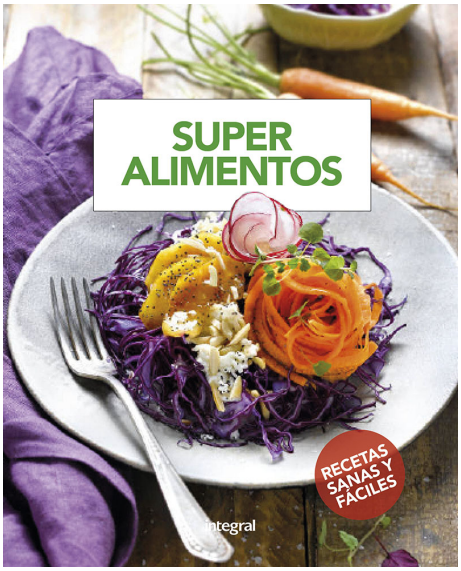

Varios, Autores

Superalimentos

Autor: Varios, Autores

RBA

ISBN: 978-84-9056-873-6 / Rústica / 192pp | 194 x 240 cm

Precio: $ 18.900,00

Cada día la ciencia descubre más sobre los numerosos efectos beneficiosos que determinados alimentos tienen sobre nuestra salud: virtudes antiinflamatorias y anticancerígenas, protección contra los radicales libres, beneficios immunológicos, etc. En este libro encontrarás una gran variedad de recetas donde estos superalimentos son los auténticos protagonistas y que resultarán las mejores aliadas para nuestro bienestar. En este libro encontrarás más de 100 recetas con superalimentos, propuestas variadas para incorporar a tus menús diarios y explicaciones de las cualidades de cada uno de ellos.

Cada día la ciencia descubre más sobre los numerosos efectos beneficiosos que determinados alimentos tienen sobre nuestra salud: virtudes antiinflamatorias y anticancerígenas, protección contra los radicales libres, beneficios immunológicos, etc.