Varios, Autores

Cocina vegetariana

Autor: Varios, Autores
Prologuista: Pere, Rodenas

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-194-1 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 17.900,00

La guía esencial para iniciarnos en la cocina más saludable. Una dieta vegetariana bien planificada proporciona enormes beneficios para la salud. Es apropiada para todas las etapas de la vida, incluidas la infancia, el embarazo y la tercera edad, y apta para deportistas. Este manual ofrece la base teórica y práctica que debe conocer todo aquel que quiera iniciarse en esta dieta.

Una dieta vegetariana bien planificada proporciona enormes beneficios para la salud. Es apropiada para todas las etapas de la vida, incluidas la infancia, el embarazo y la tercera edad, y apta para deportistas. Este manual ofrece la base teórica y práctica que debe conocer todo aquel que quiera iniciarse en esta dieta.