



Boynton, Hilary

¡Sana tu intestino!

Recetario de la Dieta GAPS

El único recetario que existe para guiarnos en la puesta en marcha de la Dieta GAPS.

La Dieta GAPS (Gut and Psychology Syndrome, por sus siglas en inglés) está diseñada para restablecer el equilibrio de nuestra flora intestinal a través de la eliminación de cereales, alimentos procesados y azúcares refinados e introduciendo alimentos de alta densidad nutricional.

Más de 200 recetas nutritivas y deliciosas, muy bien explicadas y hermosamente ilustradas, diseñadas para restaurar nuestra salud intestinal y muy en especial la de nuestros hijos.

Aquí aprenderás técnicas e ingredientes propios de la dieta como la elaboración de caldos, fermentos de verduras, el uso de coco y postres saludables, entre muchos otros.



Editorial	Diente de León
Col·lecció	Nutrición
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	416
Mida	240x170x30 mm.
Pes	1017
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788494622410
PVP	27,90 €
PVP sense IVA	26,83 €



9788494622410