



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.



Argitaletxea	Diente de León
Bilduma	Nutrición
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	416
Neurria	240x170x30 mm.
Pisua	1017
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788494622410
PVP	27,90 €
PVP,BEZik gabe	26,83 €



9788494622410