

ediciones  
**Lectio**

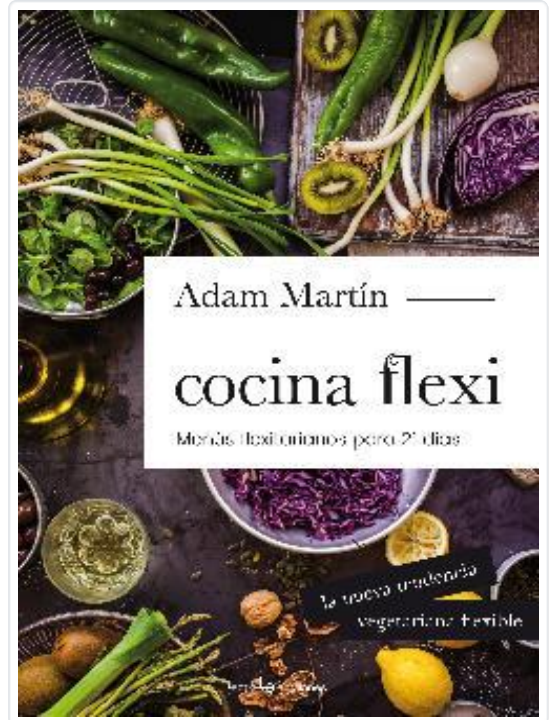
Martín Skilton, Adam

## Cocina flexi

### Menús flexitarianos para 21 días

Adam Martín, periodista especialista en nutrición, nos habla del flexitarianismo, un estilo de vida que nos proporciona todas las ventajas de una dieta vegetariana, pero sin tener que eliminar totalmente el consumo de carne, pescado u otros tipos de proteína animal. Además de conocer sus beneficios, encontraréis 80 recetas deliciosas y un menú completo con desayunos, comidas y cenas para poder explorar el mundo flexitariano en un total de 21 días.

Porque, como apuntan todos los especialistas, los alimentos vegetales tienen un papel fundamental en nuestra salud y deben ser los principales protagonistas de una dieta saludable y equilibrada; pero todavía es mejor si los sabemos combinar, de vez en cuando, con alimentos de origen animal. t de Cultura de la Generalitat"



Editorial	Lectio
Colección	Sensaciones
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	240x170x mm.
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416012978
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €

