



Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) Nuria Viver ebook PDF

Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition)

Nuria Viver

Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) Nuria Viver

Los alimentos y recetas más saludables como alternativa a la carne

Las proteínas son elementos imprescindibles para la vida. Participan en defensa contra las infecciones, en la digestión de los alimentos, en la formación de los huesos y músculos y en el correcto estado de funciones como la visión o la locomoción.

Contrariamente a lo que mucha gente cree, las proteínas no solo proceden de los alimentos de origen animal. Diversos grupos de alimentos vegetales, como las legumbres, las semillas o las algas, entre otros, son excelentes fuentes de proteínas de alta calidad biológica sin los perjuicios de los productos animales, como el exceso de grasas.

Combinando los alimentos vegetales para que se complementen adecuadamente, podemos reducir o eliminar el consumo de carne sin ningún peligro para el equilibrio nutricional. Este libro nos enseña cómo hacerlo y, además, propone más de treinta deliciosas recetas para disfrutar cuidándonos.

Nuria Vivier

Licenciada en medicina y especialista en medicina tropical, además de licenciada en traducción e interpretación. Ha trabajado en medicina hospitalaria y en atención primaria y pasó varios años en Guatemala con la ONG Médicos sin fronteras. Como autora y traductora de libros sobre temas de salud, posee una amplísima bibliografía.

 [Descargar Las proteínas vegetales \(INTEGRAL\) \(Spanish Editi ...pdf](#)

 [Leer en línea Las proteínas vegetales \(INTEGRAL\) \(Spanish Edi ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) Nuria Viver

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) Nuria Viver
#LQUXFIA76Y0

Leer Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver para ebook en líneaLas proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver para leer en línea.Online Las proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver ebook PDF descargarLas proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver DocLas proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver MobipocketLas proteínas vegetales (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Nuria Viver EPub
LQUXFIA76Y0LQUXFIA76Y0LQUXFIA76Y0