

PLAN keto RECETAS

Pierde peso, ahorra tiempo,
organiza tu menú semanal
y siéntete mejor que nunca
con la dieta cetogénica

LIZ WILLIAMS



PLAN keto RECETAS

Pierde peso, ahorra tiempo, organiza tu menú semanal y siéntete mejor que nunca con la dieta cetogénica

LIZ WILLIAMS



Plan keto recetas

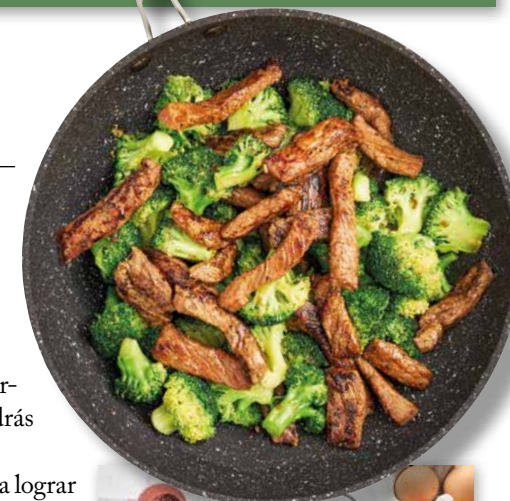
Recetas cetogénicas para el día a día

Nunca ha sido tan fácil consumir deliciosos platos caseros siguiendo una dieta cetogénica. Con Plan Keto descubrirás cómo un poco de planificación y unas sencillas preelaboraciones te pueden ayudar a conseguir que la comida cetogénica forme parte de tu rutina semanal.

Liz Williams, autora de *The One-Pot Ketogenic Diet Cookbook*, te propone otra guía para ayudarte a que en cualquier momento puedas disponer de platos y tentempiés cetogénicos y, además, podrás escoger entre tres tipos de menús diferenciados:

- **Principiantes**, o cómo empezar. / • **Deportistas**, o cómo seguir la alimentación adecuada para lograr los objetivos de tu entrenamiento. / • **Mantenimiento**, o cómo mantener el estilo de vida cetogénico a largo plazo.

La guía se complementa con listas de compra e indicaciones detalladas para la preelaboración de recetas. *Plan Keto* es la solución que buscabas para ayudarte a seguir tu estilo de vida y llenar tu frigorífico con platos listos para el consumo.



Liz Williams

Liz Williams ha dedicado su carrera a ayudar a los demás a mantenerse en forma y a sentirse bien siguiendo una dieta cetogénica. Dirige, con su esposo, el gimnasio 7K Fit en Evanston (Wyoming, EE. UU.). Además, es la autora de *The One-Pot Ketogenic Diet Cookbook*, su libro de cocina.

Síguela en su cuenta de Instagram: [@TheFitTrainersWife](https://www.instagram.com/TheFitTrainersWife).

Cocina, dietética y nutrición

• Plan keto recetas

Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Plan keto recetas

IBIC: WBA

ISBN: 978-84-17828-13-4

Rústica • 17 x 24 cm.

Ilustrado a todo color

160 páginas

PVP: 15,95 €



9 788417 828134

