

— Dra. Judit Soto —
@Dracookinghealthy

RECETAS SIN FIBRA



DESCUBRE CON ESTE LIBRO LAS MEJORES RECETAS BAJAS EN FIBRA Y LOS CONSEJOS NECESARIOS PARA REPARAR TU INTESTINO

» Judit Soto Hernández

Judit Soto Hernández (Barcelona, 1994) es médico, graduada en medicina por la UAB y está terminando un máster en nutrición clínica y endocrinología. Siempre le ha apasionado la cocina y la nutrición, su otra gran pasión. Fruto de esta unión nació su cuenta de Instagram @dracookinghealthy y el blog www.dracookinghealthy.es donde comparte recetas para que comer saludable sea un placer; su idea es derribar el mito de que “comer sano es aburrido”, tras pasar años como estudiante viendo como los pacientes preferían “la pastilla”. Actualmente está a punto de empezar a ejercer como médico interno residente, aunque sigue activa en redes y otros medios divulgando información sobre como prevenir y mejorar enfermedades con una buena alimentación.

Recetas sin fibra

¿Sin fibra... no hay paraíso? Una dieta baja en residuos dejará de ser el triste plato de arroz hervido con pechuga de pollo. En estas páginas no sólo encontrarás muchas recetas sanas y deliciosas; llenas de color, vitaminas y otros nutrientes. Sino que también aprenderás a conocer qué alimentos y cómo cocinarlos para ayudarte a disminuir los molestos síntomas que acompañan la enfermedad: gases, diarrea, náuseas, pesadez, inflamación... Como decía Hipócrates muy sabiamente: “Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina”.

COCINA • Salud y bienestar • Arcopress



Thema: VFMD
978-84-17828-44-8
144 páginas
Rústica con solapas
13.5 x 20 cm · 272 g
PVP: 15.95 €