



## **La cocina alcalina**

100 recetas saludables y deliciosas

---

Autor: Domenig, Stephan; Erlacher, Heinz

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455493

Páginas: 176

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 18,00 €

---

Recetas para perder peso, estimular el metabolismo, cargarse de energía y mantenerse joven y sano.

El equipo creador del éxito de ventas «La cura alcalina» ofrece ahora en la «La cocina alcalina» más de 100 recetas con un equilibrio ácido-base idóneo sin renunciar a los minerales y vitaminas de una dieta equilibrada.

Todas ellas han sido elaboradas en los fogones del Centro Original de Salud F. X. Mayr, clínica reconocida con diversos galardones y que ha ayudado a miles de personas a perder peso y a cambiar su vida promoviendo el equilibrio ácido-alcalino en la nutrición. Todos los platos son de fácil preparación y están basados en ingredientes con contenido energético y nutritivo plenamente alcalino. Además, los autores alientan el uso de los productos locales y disponibles en cada estación con el fin de aprovechar todo el potencial orgánico y natural de cada ingrediente empleado.

**La Cocina Alcalina** ofrece:

- \* Más de 100 deliciosas y saludables recetas alcalinas, adecuadas para todos los gustos y destrezas culinarias.
- \* 5 ideas clave para sacar el máximo partido a los ocho alimentos alcalinos más habituales.
- \* Platos para cada momento del día y cada estación: desayunos energéticos, sopas exquisitas y opíparos platos ...