

Mamá vegana

Guía completa y divertida para alimentar a tus hijos con sabrosas recetas veganas

Ross, Jenny; Virtue, Doreen

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788415292616

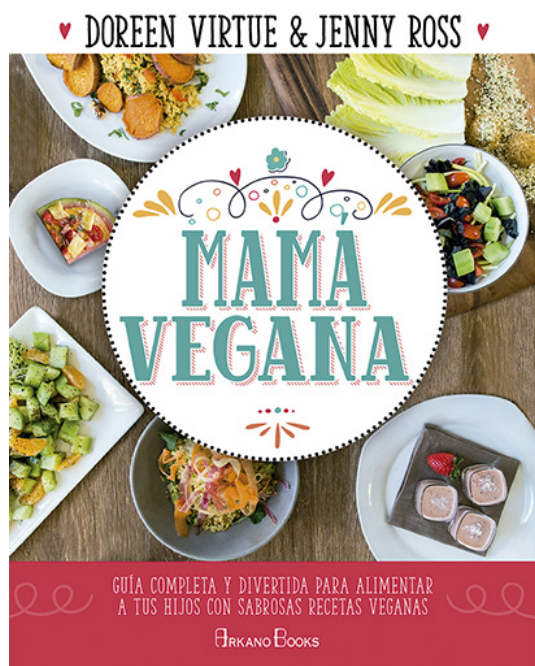
Páginas: 254

Dimensiones: 18 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

Coleccion: Doreen Virtue



SINOPSIS

Mamá vegana es el manual ideal para madres y padres vegetarianos o veganos que desean incorporar más alimentos de origen vegetal a la dieta familiar. La obra ofrece más de 100 recetas veganas a base de cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, frutas, verduras y alimentos especialmente nutritivos para niños y jóvenes en pleno crecimiento, incluyendo muchas opciones crudiveganas.

La clarividente y psicóloga Doreen Virtue y la chef profesional Jenny Ross, ambas mamás veganas, exponen los principios básicos de la nutrición y las sensibilidades o alergias a determinados alimentos, y presentan a continuación un programa de alimentación casera libre de agentes inflamatorios apta para niños sensibles o alérgicos. Con sus guías para planificar menús, sus ideas de comidas para llevar al colegio y sus tentempiés y postres, tendrás todo lo necesario para alimentar a tu familia con platos sanos y deliciosos.