

image not found or type unknown



# Superfoods

**Carla Zaplana**

**Fecha de publicación:**

26/01/2016

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

Los superfoods son la última tendencia alimentaria. Descubre setenta deliciosas recetas que te ayudarán a llevar un estilo de vida saludable

¿Sabías que los açais contienen hasta cinco veces más antioxidantes que los arándanos? ¿O que los brotes de alfalfa tienen el doble de proteínas, cuatro veces más calcio y dos veces más hierro que el resto de los vegetales? ¿Sabías que el cacao es el antioxidante de la felicidad o que la cúrcuma es el mayor anticáncer que existe? ¿Y que el polen de abeja es un superalimento muy beneficioso para el sistema inmunológico? Descubre en el nuevo libro de Carla Zaplana más de setenta deliciosas recetas con los alimentos de moda, los superfoods, los productos del futuro que te ayudarán a cuidarte y llevar un estilo de vida saludable.

image not found or type unknown



## **Carla Zaplana**

**Carla Zaplana** es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos los bestsellers *Zumos verdes* y *Ayuno intermitente saludable*, y también de *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.