



image not found or type unknown



# Menús para estar sanos y no engordar

**Cristina Galiano**

**Fecha de publicación:**

14/09/2006

52 menús cuya finalidad es proporcionar una alimentación equilibrada

**Sello Editorial:**

Espasa

**52 menús cuya finalidad es proporcionar una alimentación equilibrada**

## Contacto de prensa

**Nombre:**

INTERNACIONAL Eduardo  
Martín

Cristina Galiano nos propone 52 menús cuya finalidad es proporcionar una alimentación equilibrada, sana, apetitosa y bien cocinada. Este libro trata de dar respuesta a numerosas cuestiones: lo que hay que comer para estar en forma; qué alimentos engordan más y cuáles menos; por qué es imprescindible hacer ejercicio, etc. Cada menú incluye además información sobre las calorías que contiene cada plato.

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda

Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL Patricia  
Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:** sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**

mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Cristina Galiano**