

image not found or type unknown



Vegesanísimo

Álvaro Vargas

Fecha de publicación:

30/04/2019

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

La guía más completa para vegetarianos, con consejos nutricionales y más de 80 recetas.

¿Has decidido dejar de comer carne y pescado?, ¿no sabes por dónde empezar?, ¿te preguntas si tendrás todos los nutrientes necesarios, si se presentará algún déficit, si realmente es una dieta saludable o de dónde sacarás la proteína y el hierro? ¿Te aburre comer siempre hummus, remolacha y pasta?

Seitán en salsa de arándanos, hamburguesas de amaranto, ñoquis de boniato, pastel de espinacas... Dividido por estaciones y apostando por los productos de proximidad, *Vegesanísimo* es la biblia de referencia para veganos y vegetarianos. Una obra de consulta imprescindible donde encontrarás ideas y consejos para darle sabor y color a tus menús diarios.

Álvaro Vargas

Álvaro Vargas, periodista y técnico superior en dietética, ha conseguido seducir a cientos de miles de seguidores en redes sociales que día a día siguen a rajatabla sus consejos sobre nutrición y recetas. Su objetivo es difundir un modelo de alimentación sana y sostenible. Es autor de *Nutrición práctica para tu día a día*, *Tu salud a través de los alimentos* y *Mis recetas veganas*.