

image not found or type unknown



Cocina comida real

Carlos Ríos, David Guibert

Fecha de publicación:
25/08/2020

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Carlos Ríos, el dietista-nutricionista que ha revolucionado las redes con el movimiento *Realfooding* y autor del bestseller *Come comida real*, con más de 140.000 ejemplares vendidos, nos propone un nuevo libro de recetas para realfooders de la mano del chef David Guibert.

Carlos Ríos ha conseguido que miles de personas salgan de Matrix y se apunten al movimiento *Realfooding* para eliminar definitivamente de su dieta el consumo de ultraprocesados y vuelvan a comer comida real.

En este libro, el autor nos explicará cuáles son los patrones de alimentación de un *realfooder*, qué cambios debe introducir en su vida para hacer una transición del consumo de productos insanos a productos saludables y qué mitos en torno a la cocina *realfooder* deben desterrar. También nos mostrará las técnicas culinarias que debemos utilizar para cocinar de forma sana los alimentos, qué utensilios básicos debemos conocer y qué debe contener siempre nuestra despensa para seguir una dieta sana y equilibrada.

En una segunda parte, el libro nos presenta más de 100 recetas inéditas que incluyen ensaladas, sopas, legumbres, cereales, huevos, carnes y pescados, panes y salsas. Todas ellas con consejos e información nutricional.

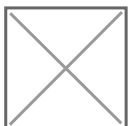
En definitiva, en *Cocina comida real*, tanto los realfooders como aquellos que todavía no lo son descubrirán cómo seguir una dieta sana sin ultraprocesados para chuparse los dedos.

image not found or type unknown



Carlos Ríos

Carlos Ríos (Huelva, 1991), estudió Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Dietista-Nutricionista inconformista, es el creador del movimiento Realfooding, un estilo de vida al que se han sumado cientos de miles de seguidores por redes sociales, especialmente en su cuenta de Instagram @carlosriosq. Su misión es luchar, a través del conocimiento, contra las multinacionales de los productos ultraprocesados y devolver la comida real a la población.



David Guibert

David Guibert estudió Psicología y, tras formarse en cocina con una especialización en cocina *plant based*, decidió dedicarse de forma profesional a la gastronomía y la enseñanza culinaria. En su Instagram @Davidguibertchef, con más de 28 K seguidores, comparte fotos de sus sabrosas creaciones.