

image not found or type unknown



28 días para empezar a comer vegano

Lisa Butterworth, Amelia Wasiliev

Fecha de publicación:

23/03/2022

Un plan eficaz que nos ayuda a abordar temas clave para nuestra salud a través de la alimentación.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

28 días para comer vegano presenta los principios básicos de la **dieta vegana** con consejos sobre nutrición, alternativas a las proteínas animales, ideas para comer de forma equilibrada y un **plan eficaz** y completo de 28 días para adoptar el veganismo. Con prácticas listas de la compra semanales, guías de preparación de platos veganos básicos y recetas originales para cada día, del desayuno a la cena, este libro tiene todo lo que necesitas si quieres probar la dieta vegana **sin complicaciones**, ya sea porque quieres aportar tu granito de arena para combatir el calentamiento global o porque estás buscando opciones más saludables para tu día a día.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 3711

Email: lescudero@planeta.es

Lisa Butterworth

Amelia Wasiliev