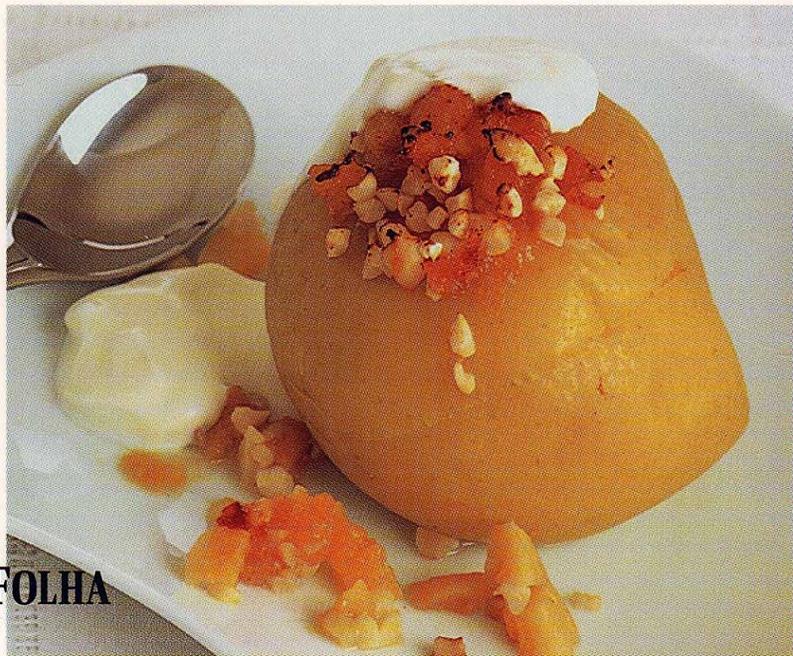


Dieta Saudável

O LIVRO DE RECEITAS

Pratos com baixas calorias para você perder peso e não engordar mais

IAN MARBER



PUBLIFOLHA

Resumo de Dieta Saudavel. O Livro De Receitas

Dieta Saudável - O Livro de Receitas reúne 150 pratos para todas as refeições e ocasiões. Com receitas que podem ser preparadas quando se tem muito ou pouco tempo e com diversos ingredientes.

Traz ainda um programa de reeducação alimentar que vai ajudar a manter a dieta equilibrada sem muito esforço e o corpo em forma. Indicado para quem quer garantir uma boa digestão e manter a pele bonita, os pratos têm baixo índice glicêmico e ingredientes ricos em nutrientes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)