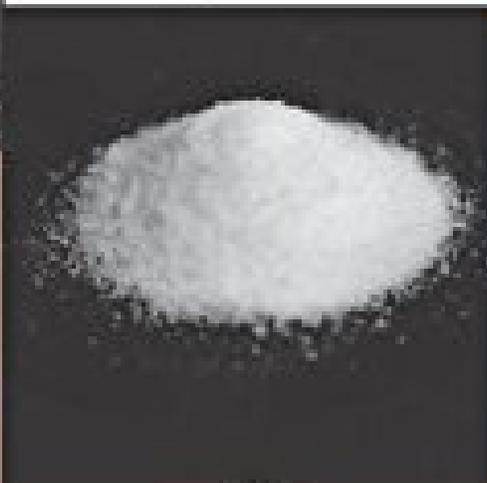
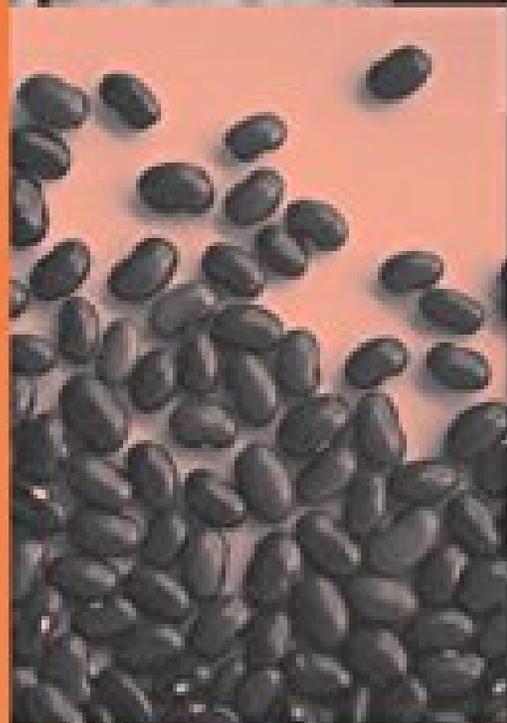


LAURA SAMPAIO QUARESMA E HAROLD LETHIAIS

# NUTRIÇÃO, DIETÉTICA E BOA COZINHA

SOLUÇÕES CRIATIVAS PARA  
RESTRIÇÕES ALIMENTARES



  
Senac

# Resumo de Nutrição, Dietética E Boa Cozinha

Nutrição e gastronomia fazem uma parceria para esclarecer que a alimentação saudável e a boa mesa também estão ao alcance de pessoas que sofrem com disfunções orgânicas, restrições ou alergias alimentares.

A nutricionista Laura Sampaio enfoca os princípios da alimentação equilibrada e das dietas especiais para obesos, diabéticos, pessoas intolerantes a glúten, trigo e leite e derivados, explicando como controlar excessos em cada caso.

Já o chef de cozinha Harold Lethiais oferece sugestões de cardápios adaptados a essas dietas especiais devidamente calculados em seus nutrientes. O livro traz ainda um caderno das receitas do chef Lethiais.

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