

A bowl of white soup with a blue floral pattern on a wooden table with vegetables.

# Clara de Tolosa

## ¡Apúntate a **7** días ligeros!

**21 platos principales,  
tentempiés, sugerencias y más,  
para comer sano y de forma ligera.  
Recetas originales y apetitosas,  
bajas en carbohidratos, evitando  
el gluten y la lactosa.**

## Introduction

Este libro te propone unas recetas para una semana de limpieza de las toxinas del organismo de forma herbal. La composición de los menús propuestos es de alimentos bajos en carbohidratos, sin gluten y sin lactosa. Se da preferencia a las verduras y hierbas aromáticas frescas que aportan grandes cantidades de nutrientes beneficiosos. También tienen un papel importante las proteínas que generan saciedad y mantienen el hambre bajo control por un tiempo prolongado. Los platos incluyen semillas y nueces que son pequeños, poderosos ingredientes, especialmente apreciados por su alto contenido en minerales y vitaminas. Si te apuntas a 7 días ligeros, puede que pierdas peso, aunque el objetivo fundamental es que logres una mejora en tu bienestar y tu salud. El libro ¡Apúntate a 7 días ligeros! Agrupa las recetas por día. Los diferentes guisos se componen de tres platos principales con tentempié y merienda. Las recetas son fáciles de elaborar y sus ingredientes se consiguen sin dif

You're reading a free preview.  
Page 2 to 136 are not shown in  
this preview.

**SIGNUP NOW**

**Page is hidden**