

Eric Slywitch

alimentação sem carne

**guia
prático**

o primeiro livro brasileiro que ensina
como montar sua dieta vegetariana



Resumo de Alimentação Sem Carne

Este livro ensina como montar um cardápio vegetariano por meio dos grupos alimentares, 100% embasado em artigos científicos. Ele também traz as informações mais importantes dos principais nutrientes sobre os quais se tem dúvidas na dieta vegetariana, juntamente com tabelas de valores nutricionais de centenas de alimentos.

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