DR. LUCCHESE & ANONYMUS GOURMET
participação especial de RADICCI

COMER BEM, SEM CULPA

Um guia prático para que você saiba o que está comendo, com sugestões do que deve comer

L&PM POCKET
14ª edição

Resumo de Comer Bem, Sem Culpa - Coleção L&PM Pocket

Um gourmet, um médico e um humorista se juntaram para produzir um livro que é pura informação. Em Comer bem, sem culpa você tem as receitas do Anonymus Gourmet comentadas e endossados pelo Dr.

Fernando Lucchese. E de quebra o humor de Iotti com seu Radicci, que vai provocar gargalhadas ao enfrentar o Anonymus e o Doutor com churrasco gordo, muito bacon e doses industriais de vinho...

Neste livro você vai ter em linguagem simples e direta as dicas para uma alimentação saudável. E a melhor maneira de preservar a saúde é estar informado sobre o que faz bem, o que faz mal, o que devemos evitar e até – em nome da gula – o que se pode diminuir, já que é bom demais para ser eliminado.

São centenas de dicas fundamentais e muitas receitas com comentários que informam sobre as propriedades dos alimentos, valor calórico, colesterol, sódio, indicações e contra-indicações.

Acesse aqui a versão completa deste livro