

NUTRICION EVOLUTIVA

La nutrición evolutiva es el paradigma científico para estar sano y delgado, comiendo como lo hemos hecho siempre

¿No sabes de qué va esto? Haz click [aquí](#)



Dietas hipocalóricas:
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015



Dietas hipocalóricas:
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015

Productos que te pueden interesar



Aceite de coco ecológico

15,65 €



Aceite de coco ecológico

15,65 €

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG RECETAS TIENDA

La nutrición evolutiva es el paradigma científico para estar sano y delgado, comiendo como lo hemos hecho siempre

¿No sabes de qué va esto? Haz click [aquí](#)



Dietas hipocalóricas:
¿son una buena idea?

10/06/2015 Publicado en: Blog

Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso: Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)



Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Recetas

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo

Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

[Seguir leyendo...](#)

Productos que te pueden interesar



Aceite de coco ecológico

15,65 €



Aceite de coco ecológico

15,65 €



Aceite de coco ecológico

15,65 €



Aceite de coco ecológico

15,65 €

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG RECETAS TIENDA

La nutrición evolutiva es el paradigma científico para estar sano y delgado, comiendo como lo hemos hecho siempre

¿No sabes de qué va esto? Haz click [aquí](#)

NUTRICION EVOLUTIVA

Blog

Recetas

Tienda



¿son una buena idea:

Publicado en: Blog

10/06/2015

Productos que te pueden interesar



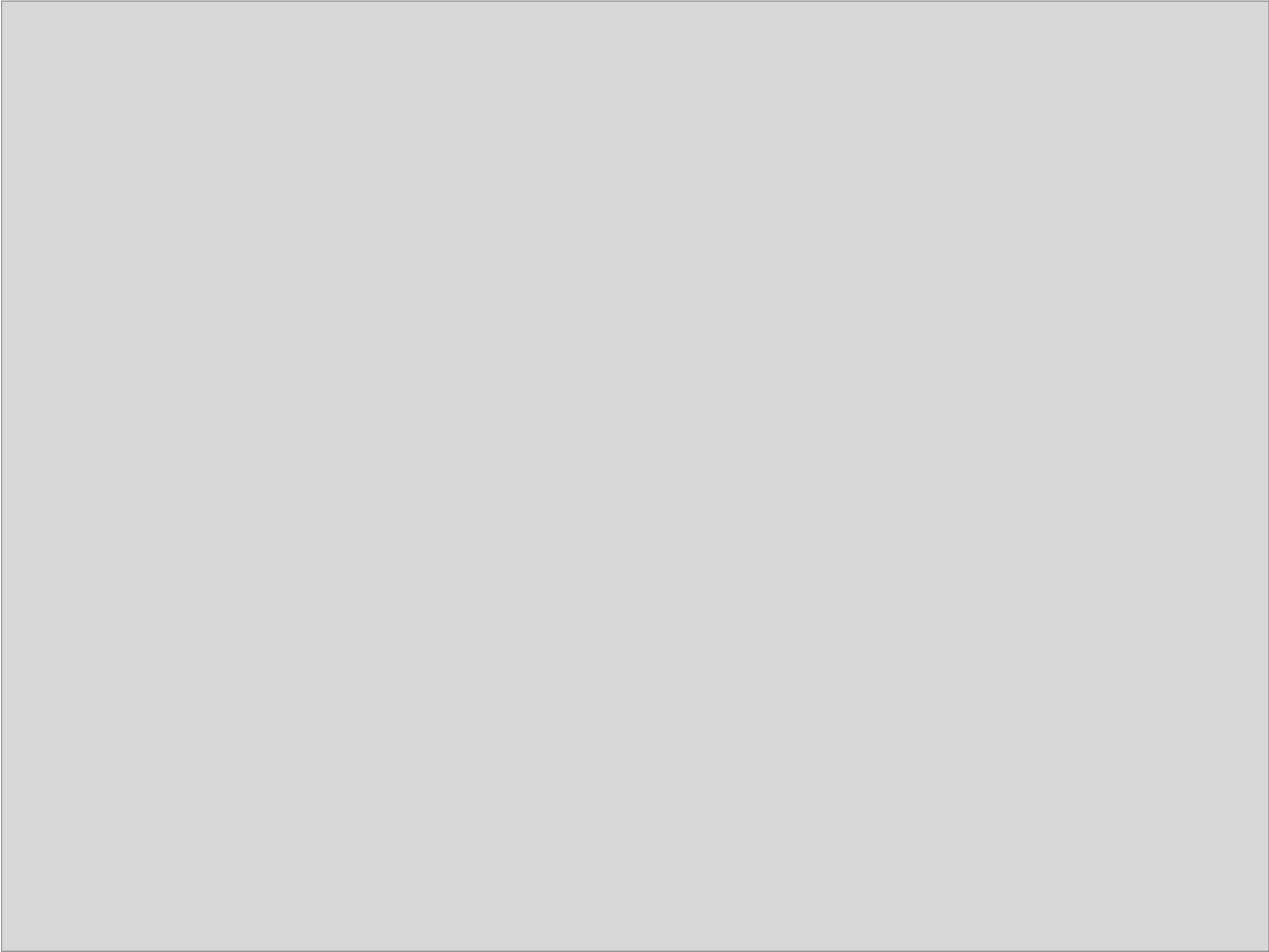
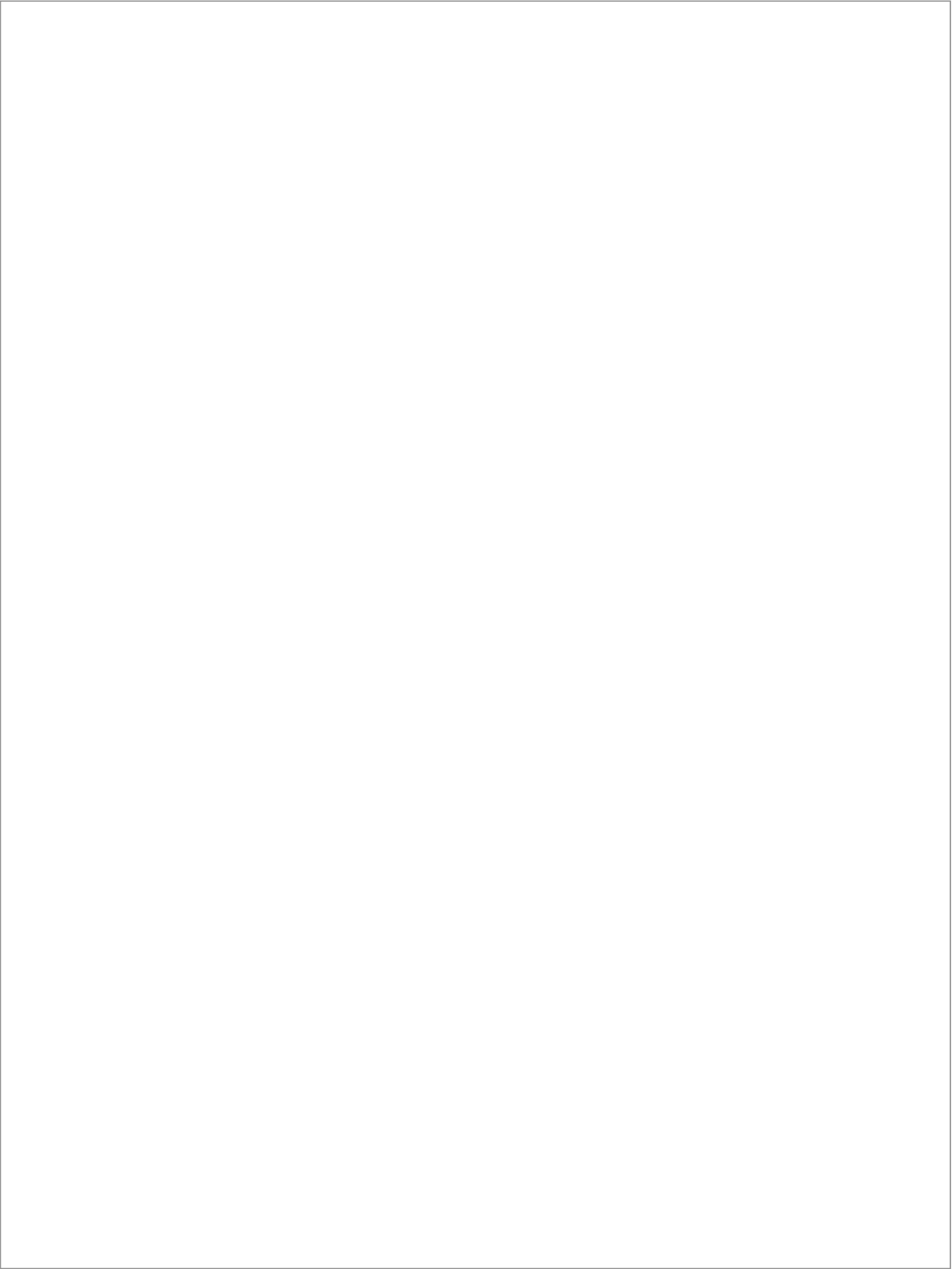
Aceite de coco ecológico

15,65 €




Aceite de coco ecológico

15,65 €




NUTRICION EVOLUTIVA

Últimos posts



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?
Publicado en: Blog
10/06/2015



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?
Publicado en: Blog
10/06/2015

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG

RECETAS

TIENDA

Últimos posts



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?
10/06/2015 Publicado en: Blog
Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:
Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?
10/06/2015 Publicado en: Blog
Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:
Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)



NUTRICION EVOLUTIVA

Dietas hipocalóricas para adelgazar: ¿son una buena idea?



Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:

Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que gastas).

Consultas a un profesional/pagina web/amigo, que te enseña cómo adelgazar saludablemente.

Posts Relacionados



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOGRECETASTIENDA

Dietas hipocalóricas para adelgazar: ¿son una buena idea?

10/06/2015Publicado en: Blog



Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:

1. Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que gastas).
2. Consultas a un profesional/pagina web/amigo, que te enseña cómo adelgazar saludablemente. Es decir:
 1. Hacer una reducción calórica moderada, no más de un 20% menos de calorías al día, para no pasar mucha hambre.
 2. Hacer actividad física diaria para aumentar el gasto calórico (un paseo de 30 minutos, por ejemplo o, mejor todavía, apuntarse al gimnasio).
 3. Seguir un plan de alimentación saludable, equilibrado y variado, es decir, comiendo de todo, pero en su justa medida.

Posts Relacionados



Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?

10/06/2015Publicado en: Blog


Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:

Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que


[Seguir leyendo...](#)

NUTRICION EVOLUTIVA

Últimas recetas



Crema de pollo y verduras
Publicado en: Recetas
02/07/2015



Crema de pollo y verduras
Publicado en: Recetas
02/07/2015

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG

RECETAS

TIENDA

Últimas recetas



Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Recetas

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo

Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

[Seguir leyendo...](#)



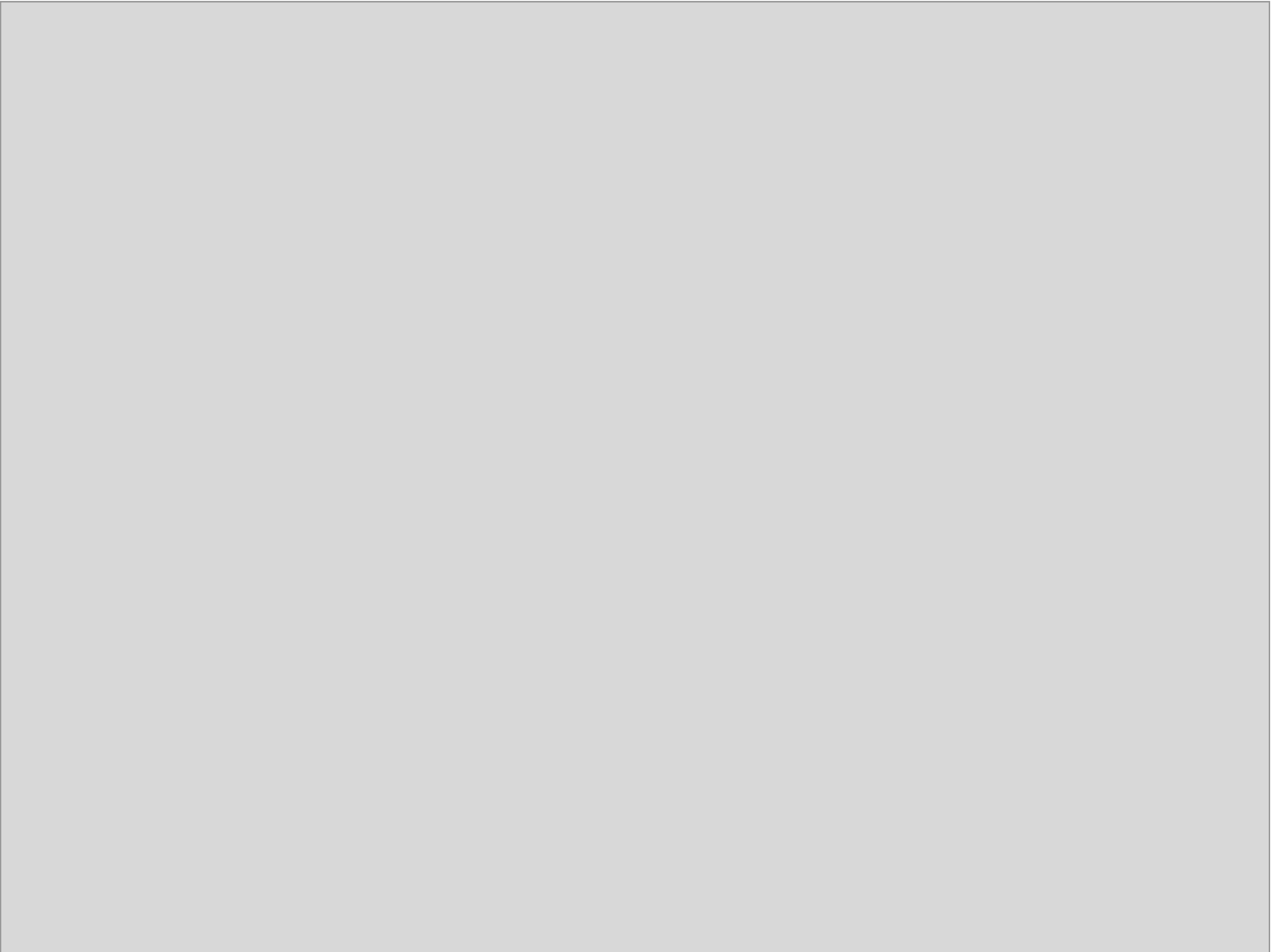
Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Recetas

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo


Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

[Seguir leyendo...](#)



NUTRICION EVOLUTIVA

Crema de pollo y verduras



Es una receta fácil y completa, con proteína, grasa y verdura.

Ingredientes

1 Esqueleto de pollo

2 Zanahorias

1 Patata

1 Cebolla

Mantequilla

Preparación

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo

Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

Para terminar, sazonar con sal y pimienta

Información nutricional (por 100g)

Grasas:

Proteínas:

Carbohidratos:

Vitaminas:

Minerales:

9g


13g

7g

A, B, E, K

Hierro, Cobre, Selenio

Más recetas



Crema de pollo y verduras

Publicado en: Recetas

02/07/2015

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG

RECETAS

TIENDA

Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Blog



Es una receta fácil y completa, con proteína, grasa y verdura.

Ingredientes

1 Esqueleto de pollo

2 Zanahorias

1 Patata

1 Cebolla

Mantequilla

Preparación

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo

Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

Para terminar, sazonar con sal y pimienta

Información nutricional (por 100g)

Grasas:

Proteínas:

Carbohidratos:

Vitaminas:

Minerales:

9g

13g

7g

A, B, E, K

Hierro, Cobre, Selenio

Más recetas



Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Recetas

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo

Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario

Seguir leyendo...



NUTRICION EVOLUTIVA

Productos destacados



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG

RECETAS

TIENDA

Productos destacados



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

NUTRICION EVOLUTIVA

Añadir al carrito

El aceite de coco no contiene colesterol ni ácidos grasos trans.

Es una magnífica fuente de triglicéridos de cadena media (TCM) que el hígado transforma directamente en energía en lugar de grasas, igual que los carbohidratos.

Los TCM también pueden estimular el metabolismo y la saciedad, que son dos factores reconocidos en la pérdida de peso.

Información nutricional (por 100g)

Grasas:	9g
Proteínas:	13g
Carbohidratos:	7g
Vitaminas:	A, B, E, K
Minerales:	Hierro, Cobre, Selenio

Productos relacionados

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG RECETAS TIENDA

Añadir al carrito

El aceite de coco no contiene colesterol ni ácidos grasos trans.

Es una magnífica fuente de triglicéridos de cadena media (TCM) que el hígado transforma directamente en energía en lugar de grasas, igual que los carbohidratos.

Los TCM también pueden estimular el metabolismo y la saciedad, que son dos factores reconocidos en la pérdida de peso.

Información nutricional (por 100g)

Grasas:	9g
Proteínas:	13g
Carbohidratos:	7g
Vitaminas:	A, B, E, K
Minerales:	Hierro, Cobre, Selenio

Productos relacionados

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito

Aceite de coco ecológico
15,65 €

Añadir al carrito



NUTRICION EVOLUTIVA

Cesta de la compra

2 artículos en la cesta

Finalizar la compra



Aceite de coco ecológico

16,95 €

-

1

+

Eliminar



Yogurt de leche de vaca ecológico

3,50 €

-

1

+

Eliminar

Subtotal

20,45 €

Gastos de envío

2,50 €

Calle Inventada, 1
28000 Madrid

Correo Exprés
El envío llegará en 2 o 3 días

Finalizar la compra

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG


RECETAS

TIENDA

Cesta de la compra

2 artículos en la cesta

Finalizar la compra



Aceite de coco ecológico

16,95 €


-

1

+

Eliminar

Galeria de relacionados



Yogurt de leche de vaca ecológico

3,50 €

-

1

+

Eliminar

Subtotal

20,45 €

Gastos de envío

2,50 €

Calle Inventada, 1
28000 Madrid

Correo Exprés
El envío llegará en 2 o 3 días

Finalizar la compra



NUTRICION EVOLUTIVA

Resultado de la búsqueda

1 post(s) encontrado(s)



Dietas hipocalóricas:
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015

1 receta(s) encontrada(s)



Crema de pollo y
verduras

Publicado en: Recetas

02/07/2015

1 producto(s) encontrado(s)



Aceite de coco
ecológico

15,65 €

NUTRICION EVOLUTIVA

BLOG

RECETAS

TIENDA

Resultado de la búsqueda

1 post(s) encontrado(s)



Dietas hipocalóricas:
¿son una buena idea?

10/06/2015 Publicado en: Blog

Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:
Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)

1 receta(s) encontrada(s)



Crema de pollo y verduras

10/06/2015 Publicado en: Recetas

Se cortan las verduras en trozos y se cuecen junto con el pollo
Se dejan templar, se añade la mantequilla y se tritura hasta convertirlo en un puré fino. Ir añadiendo más caldo de cocción si es necesario
[Seguir leyendo...](#)

1 producto(s) encontrado(s)



Aceite de coco
ecológico

15,65 €

