

NUTRICION EVOLUTIVA

La nutrición evolutiva es el paradigma científico para perder grasa y ganar salud, comiendo como lo hemos hecho siempre. ¿No sabes de qué va esto? Haz click aquí.

Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?



Crema de pollo y verduras



Productos destacados

Aceite de coco ecológico



15,69 €

Añadir a la cesta

NUTRICION EVOLUTIVA

Últimos posts

Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?



¿Por qué las dietas no funcionan?



NUTRICION EVOLUTIVA

Ver más posts

Dietas hipocalóricas: ¿son una buena idea?



Haces una visita a tu tienda de deportes favorita, te armas conun chándal y unas buenas zapatillas de correr y te apuntas al gimnasio de alado de tu casa (que además te hace una oferta de 6 meses, o incluso un año, silo pagas todo de una vez).

A continuación, pegas con un imán en la nevera tuplan nutricional, lo miras por encima, y te preparas psicológicamente para laque te espera. Nadie había dicho que adelgazar fuera fácil, ¿verdad?

NUTRICION EVOLUTIVA

Más posts

¿Por qué las dietas no funcionan?



NUTRICION EVOLUTIVA

Últimas recetas

Crema de pollo y verduras



Ensalada de salmón y aguacate con lima



Receta

Ver más recetas

Crema de pollo y verduras



Ingredientes

1 esqueleto de pollo
2 zanahorias
1 patata
1 cebolla
Mantequilla

Preparación

Se cortan las verduras en dados y se cuecen junto con el pollo
Se deja templar, se añade la mantequilla y se tritura todo muy fino. Ir añadiendo caldo si es necesario
Para terminar, sazonar con sal, pimienta y

Información Nutricional (por 100gr)

Grasas 9gr
Proteínas 13gr
Hidratos de Carbono 35gr

Vitaminas:
A,D,K

Minerales:
Hierro, Magnesio, Calcio

Más recetas

Ensalada de salmón y aguacate con lima



NUTRICION EVOLUTIVA

Productos destacados

Aceite de coco ecológico



Yogurt de leche de vaca ecológico



4,50 €

Añadir a la cesta

Producto

Ver más productos

Aceite de coco ecológico



Aceite de coco orgánico virgen certificado

15,69 €

Añadir a la cesta

El aceite de coco no contiene colesterol y ni ácidos grasos trans. Es una magnífica fuente de triglicéridos de cadena media (TCM) que el hígado transforma directamente en energía en lugar de en 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 100gr)

Grasas 9gr
Proteínas 13gr
Hidratos de Carbono 35gr

Vitaminas:
A,D,K

Minerales:
Hierro, Magnesio, Calcio

Productos relacionados

Leche de coco ecológica



15,69 €

Añadir a la cesta