

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 [aqui](#)



**Dietas hipocalóricas:**  
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Dietas hipocalóricas:**  
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Dietas hipocalóricas:**  
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Dietas hipocalóricas:**  
¿son una buena idea?

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Buscar recetas** 



**Crema de pollo y verduras**

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Crema de pollo y verduras**

Publicado en: Blog

10/06/2015



**Crema de pollo y verduras**

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 [aqui](#)



**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...](#)



**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

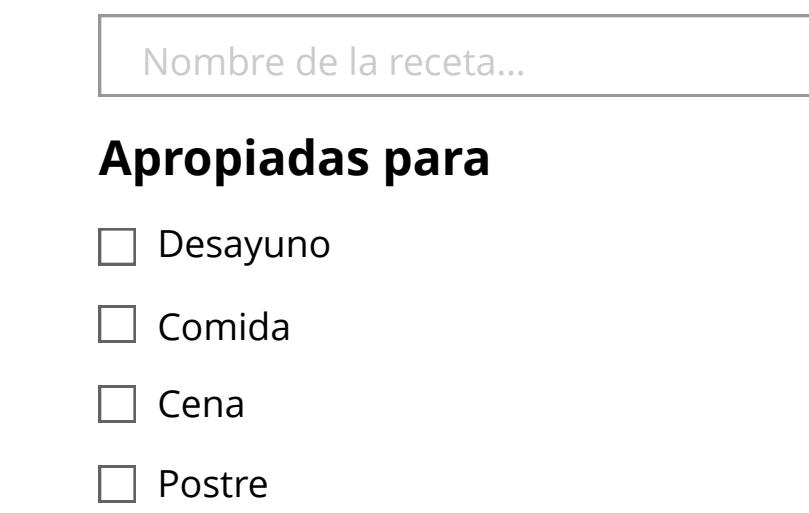
Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:  
Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)



**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...](#)



Nombre de la receta...

Buscar recetas

**Apropiadas para**

- Desayuno
- Comida
- Cena
- Postre

**Tipo de plato**

- Lácteos
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Ensaladas
- Bebidas
- Frutas
- Frutos secos y cereales
- Repostería

## 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...](#)



## 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 Buscar...  

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

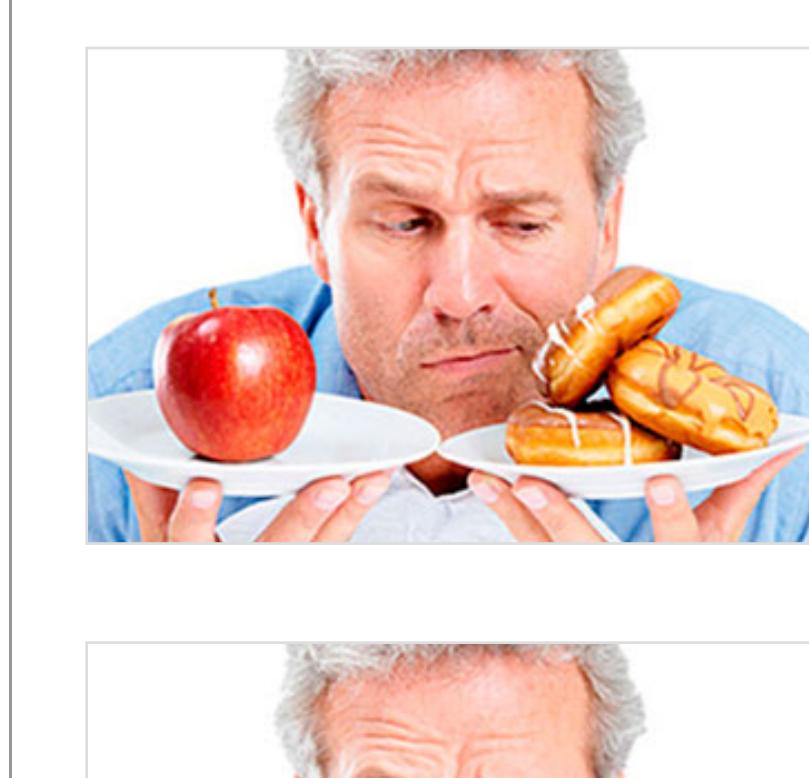
¿No sabes de qué va esto? Haz click [aqui](#)



**Dietas hipocalóricas:**  
¿son una buena idea?

10/06/2015 Publicado en: Blog

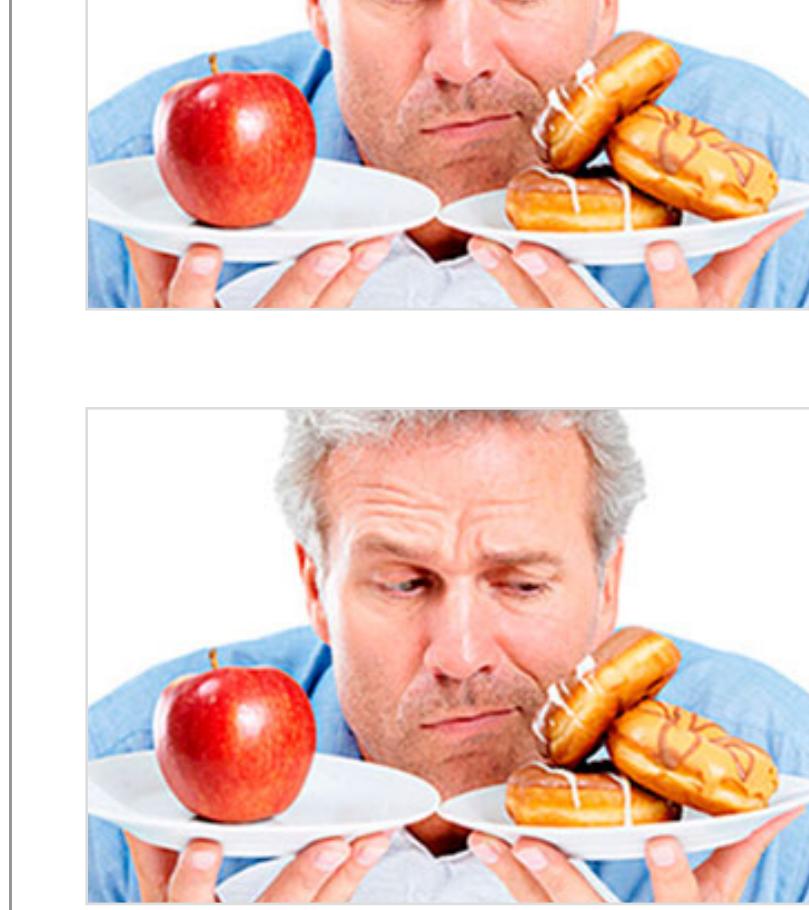
Si alguna vez has hecho una dieta hipocalórica en serio, te será familiar este proceso:  
Tomas la decisión de hacer dieta. Inevitablemente, esto te conduce a una dieta hipocalórica (o sea, comer menos calorías que las que [Seguir leyendo...](#)



**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...](#)



**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...](#)



**Buscar recetas**

Nombre de la receta...

**Apropriadas para**

- Desayuno
- Comida
- Cena
- Postre

**Tipo de plato**

- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Ensaladas
- Lácteos
- Bebidas
- Frutas
- Frutos secos y cereales
- Repostería



## 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...](#)

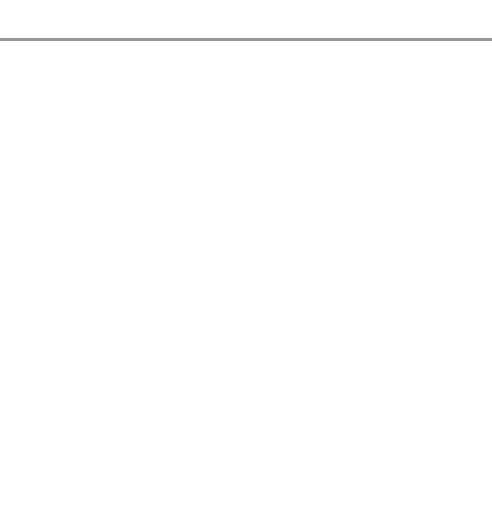


## Crema de pollo y verduras

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...](#)



## 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](#)

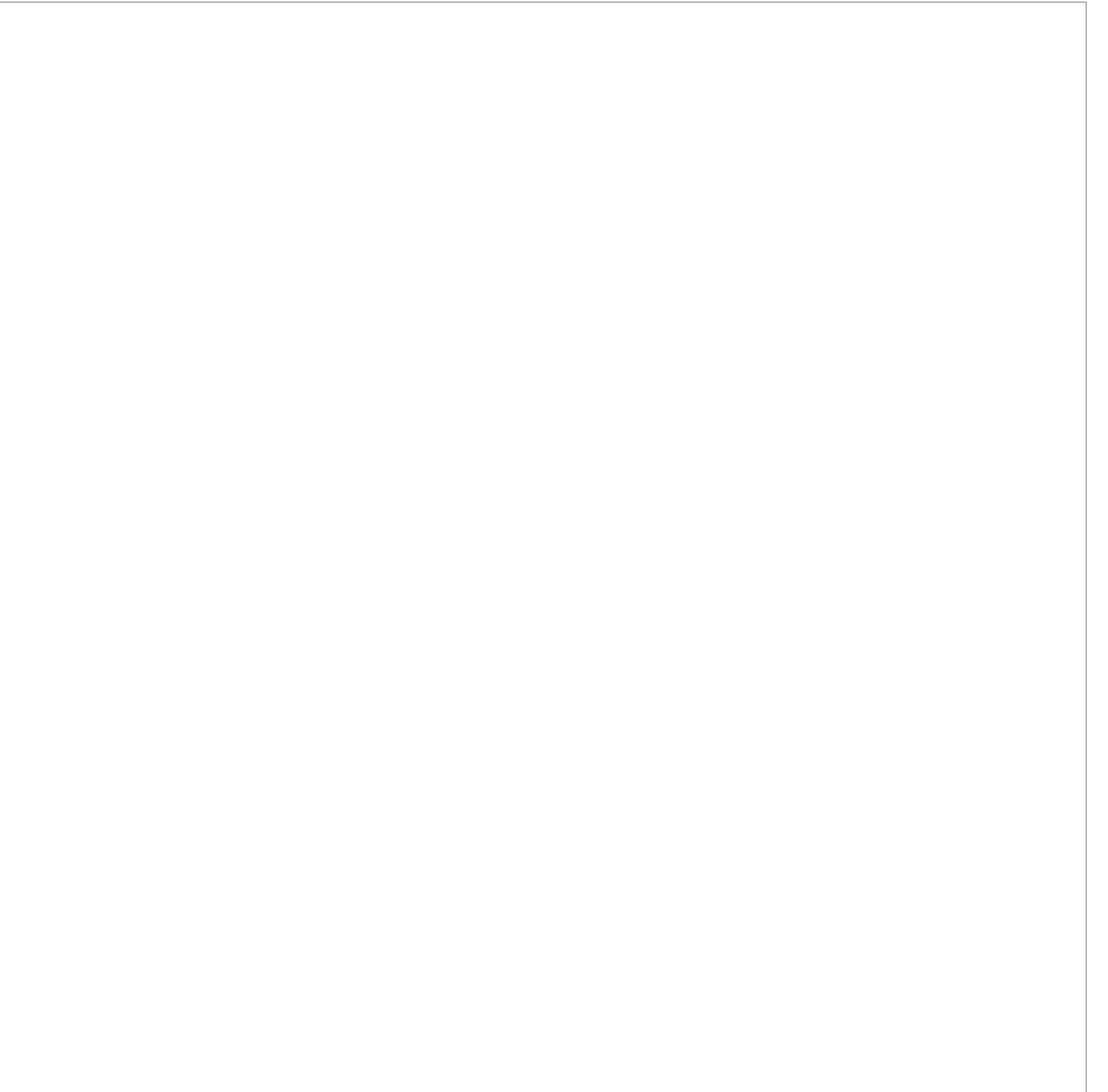
[Tienda](#)

  
¿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**

**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

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

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

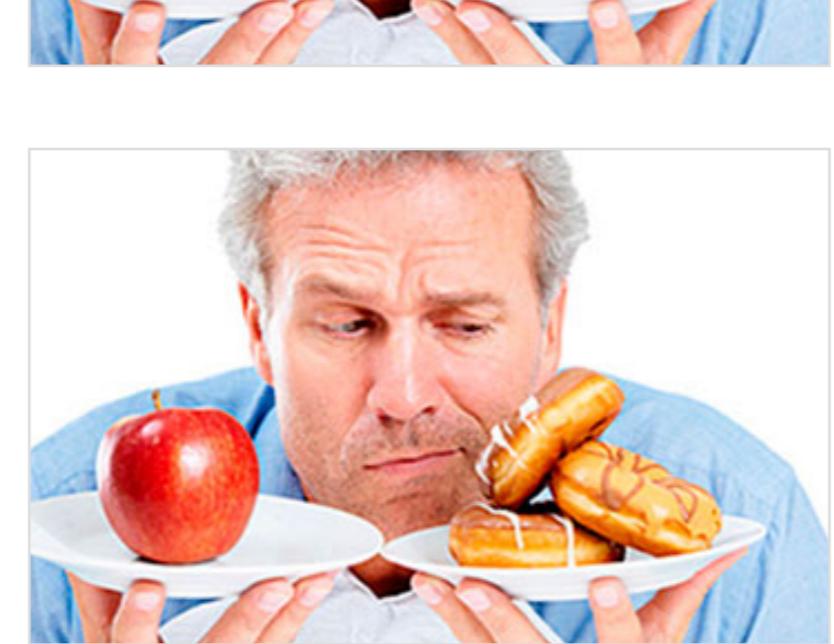


**NUTRICION EVOLUTIVA**

**BLOG RECETAS TIENDA**

**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...](#)

  
**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**

**BLOG RECETAS TIENDA**

**Buscar...**

**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...](#)

  
**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/página web/amigo, que te enseña cómo adelgazar saludablemente.

**Posts Relacionados**

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

**NUTRICION EVOLUTIVA**

**Dietas hipocalóricas para adelgazar: ¿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:

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/página 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?**  
10/06/2015 Publicado en: Blog

**NUTRICION EVOLUTIVA**

**Dietas hipocalóricas para adelgazar: ¿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:

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/página 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.

Hasta aquí todo bien. Haces una visita a tu tienda de deportes favorita, te armas con un chándal y unas buenas zapatillas de correr y te apuntas al gimnasio de al lado de tu casa (que además te hace una oferta de 6 meses, o incluso un año, si lo pagas todo de una vez).

**Posts Relacionados**

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

**NUTRICION EVOLUTIVA**



**Recetas**



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

**Buscar recetas** V

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

**NUTRICION EVOLUTIVA**

BLOG RECETAS TIENDA  

**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...](#)

Nombre de la receta...

**Apropiadas para**

- Desayuno
- Comida
- Cena
- Postre

**Tipo de plato**

- Lácteos
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Ensaladas
- Bebidas
- Frutas
- Frutos secos y cereales
- Repostería

**Buscar 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...](#)



### 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**

BLOG RECETAS TIENDA  

**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...](#)

**Buscar recetas**

Nombre de la receta...

**Apropiadas para**

- Desayuno
- Comida
- Cena
- Postre

**Tipo de plato**

- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Ensaladas
- Lácteos
- Bebidas
- Frutas
- Frutos secos y cereales
- Repostería



### 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...](#)



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

**Más recetas**



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

**NUTRICION EVOLUTIVA**

**Crema de pollo y verduras**

10/06/2015 Publicado en: Recetas



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:	9g
Proteínas:	13g
Carbohidratos:	7g
Vitaminas:	A, B, E, K
Minerales:	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**

**Crema de pollo y verduras**

10/06/2015 Publicado en: Recetas



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:	9g
Proteínas:	13g
Carbohidratos:	7g
Vitaminas:	A, B, E, K
Minerales:	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     

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     

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

**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

**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

**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 €



-  +

[Eliminar](#)

---

**Yogurt de leche de vaca ecológico**  
3,50 €



-  +

[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     

### Cesta de la compra

**2 artículos en la cesta**

[Finalizar la compra](#)

---

**Aceite de coco ecológico**  
16,95 €



-  +

[Eliminar](#)

---

**Yogurt de leche de vaca ecológico**  
3,50 €



-  +

[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     Buscar... 

### Cesta de la compra

**2 artículos en la cesta**

[Finalizar la compra](#)

---

**Aceite de coco ecológico**  
16,95 €



-  +

[Eliminar](#)

---

**Yogurt de leche de vaca ecológico**  
3,50 €



-  +

[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**

**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 €

**NUTRICION EVOLUTIVA**

**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 €