

Colección COCINAR NATURALMENTE

Marco Biobarman Dalboni

## ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS

para las 4 estaciones

con más de  
100 recetas  
de zumos frescos,  
sanos y naturales



Marco Biobarman Dalboni

## ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS PARA LAS 4 ESTACIONES

100 recetas de zumos frescos, sanos y naturales

Pvp: € 9,80

Fecha: Febrero 2018

Página: 96

Rústica 19 x 19

ISBN 9788417080051

ISBN: 978-8417080051



9 788417 080051



### El Autor

**Marco Dalboni** es un barman profesional ... fuera de lo normal: en vez de ofrecer a sus clientes café, aperitivos, cócteles o cualquier otra cosa típica de un bar, les ofrece zumos frescos de fruta y verdura, prestando máxima atención a la época del año y a la procedencia de los ingredientes, los cuales vienen exclusivamente de agriculturas biológicas y biodinámicas. Por ello le gusta llamarse "Biobarman". También imparte cursos y conferencias de alimentación natural.

### DE LA MISMA COLECCIÓN



### TUS LECHES VEGETALES CASERAS

I.B. Aranburuzabala, A. Monforte

ISBN 9788417080006

- 96 páginas a colores con fotografías
- Recetas con ingredientes propios de las estaciones del
- Recetas sencillas con 3, 4 o máximo 5 ingredientes
- Informaciones útiles para escoger los extractores más adecuados a sus exigencias

¿Deseas conocer los principios nutritivos y energéticos de los zumos de frutas y verduras?

El biobarman Marco Dalboni te desvela en este libro **cómo enriquecer tu alimentación de forma sencilla y rápida**. Un buen zumo diario puede ayudarte a regular las funciones básicas del cuerpo, como la eliminación de las toxinas que se acumulan durante la noche. Favorece también el proceso digestivo aligerando la actividad intestinal y ayudando a equilibrar su vitalidad.

Un **zum**o es un **alimento fluido de alto contenido nutritivo** que, con pocos gastos de energía digestiva, proporciona a nuestro cuerpo una forma de regenerarse.

En el libro hay dos recetas para cada semana, con **zum**os **Yang** para estimular la energía creativa en la primera parte del día, y **zum**os **Yin** pensados para favorecer la **relajación** en la segunda parte del día.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

TEL. 667 300 542