



Doces - Salgados - Bebidas

111 Receitas Fit e Fáceis

Para todos os dias!



Resumo de 111 Receitas Fit e Fáceis: Receitas Saudáveis Para Todos os Dias

Se você escolheu viver um estilo de vida saudável e está cuidando da sua alimentação, pode ter certeza que este livro vai te auxiliar muito no seu dia-a-dia! Você terá na palma da sua mão 111 receitas fit muito fáceis de preparar! São muitos doces, lanches, almoços, jantas, batidas, cafés, leites vegetais, suchás e sucos detox, todos com um modo de preparo simples e sem ingredientes mirabolantes. São receitas perfeitas e práticas para fazer no dia a dia somente para você ou para a família, e deliciosas o bastante para serem preparadas para receber convidados. Ao final de cada receita você encontrará o valor nutricional da mesma, com número de porções de cada uma delas, o total de calorias, proteína, gorduras e carboidratos. Dessa maneira, vai ser fácil encaixar cada receita à cada momento do dia.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)