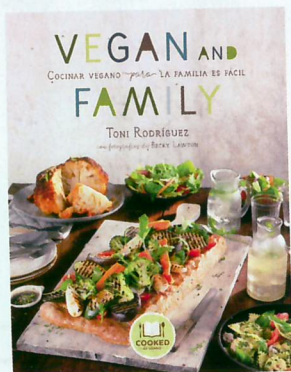


Biblioteca

PARA UNA VIDA MEJOR



VEGAN AND FAMILY, Toni Rodríguez,
Urano, 224 pp., 25 €

El chef Toni Rodríguez, gran pionero de la cocina y la pastelería veganas, que lleva años investigando y divulgando las deliciosas posibilidades que nos ofrecen los productos cien por cien vegetales, muestra el lado más irresistible y festivo de la cocina vegana en su nuevo libro.

Este incluye más de setenta recetas para las pequeñas y grandes ocasiones (incluidos dieciséis menús completos) que permitirán descubrir el lado más creativo y delicioso de la cocina libre de productos animales. Una alternativa saludable, económica, ética y más responsable con el medio ambiente.

RECETAS VEGANAS FÁCILES, Gloria Carrión
Moñiz, Arcopress, 144 pp., 15,95 €

¿Quieres disfrutar de la cocina vegana más divertida y colorista? ¿Comer de manera sana y saludable? ¿Adoptar una alimentación 100% vegetal? ¿Disfrutar de deliciosas recetas con las que arrinconarás cualquier prejuicio que tengas sobre la alimentación vegana?

Este libro tiene como objetivo dar a conocer recetas sencillas y sencillas para las que no es necesario usar ningún producto de origen animal. Su intención es romper con todos los estereotipos de que la cocina vegana y vegetariana sea aburrida, sosa y difícil de manejar. Una de las mayores defensoras del veganismo en la red, te descubrirá numerosos secretos de la alimentación vegetal y sus múltiples beneficios a nivel físico y psicológico.



SMOOTHIES VEGANOS, Fern Green, Lunwerg,
traducción de Albino Santos, 160 pp., 11,95 €

Si sigues una dieta vegana o simplemente quieres reducir el consumo de productos de origen animal, aquí encontrarás más de sesenta recetas de smoothies veganos fáciles y deliciosos para proporcionar a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita.

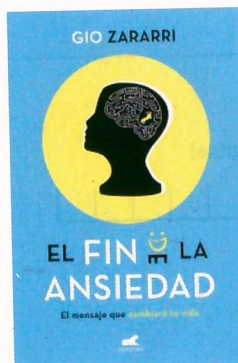
Recetas a base de frutas y verduras frescas para obtener el aporte correcto de vitaminas y minerales, bebidas proteicas, un capítulo dedicado a las leches vegetales de frutos secos, cereales y semillas además de muchas ideas originales para desayunos y tentempiés variados y saludables. Nunca comer sano había sido tan fácil.



EL FIN DE LA ANSIEDAD, Gio Zarrari, Vergara,
208 pp., 16,90 €

En este libro encontrarás las herramientas para comprender por qué esta emoción se presenta en tu vida y aprenderás a ponerle remedio. Descubrirás que convivir con ella puede ser sencillo e incluso divertido.

Uno de los libros mejor valorados sobre este tema en internet, se ha posicionado en numerosas ocasiones entre los libros más vendidos de Amazon y es recomendado en revistas web de psicología y estilo de vida. Su autor, Gio Zarrari, a través de su propia experiencia con la enfermedad, nos ayudará a cambiar el modo de entender y superar uno de los problemas psicológicos más extendidos en nuestra época, desde la cercanía y el humor.



Apps

VEGMAN

Esta aplicación nos ayuda a encontrar restaurantes o establecimientos de todo el mundo con propuestas de comida vegetariana, vegana, crudvegana o con opciones vegg. Incluye críticas y recomendaciones y la posibilidad de dejar tu opinión y en su página web tienes la misma información.

BARNIVORE

No todo el mundo sabe que en la producción y destilación de vinos, cervezas y licores se utilizan ingredientes de origen animal. Pero esta app permite saberlo al momento (o rojo o verde) cuando escribes el nombre de la bebida en cuestión.

¿ES VEGAN? DESCRIPCIÓN DE ADITIVOS

Los aditivos son todo un misterio, pues no poseen un valor nutricional como tal, pero que se añaden a productos como zumos embotellados, frituras, snacks y bollería para dotarlos de ciertas características (conservación, textura...). Suelen nombrarse con una «E» seguido de tres números. Por ello, saber si un producto que se llama «E-305» o «E-707» es vegano es complicado, así que esta app tiene un listado con todos los aditivos, sus nombres reales, la respectiva información de procedencia y lo saludable o perjudicial que es para la salud. Más útil, imposible...

VEGAMECUM

En esta aplicación encontramos una selección de las mejores recetas 100% vegetales, sin huevo y sin lácteos. Las recetas están en versión audio para que puedas cocinar al tiempo que escuchas, además de ofrecerte trucos y consejos muy útiles para que tus recetas saludables sean sencillas de preparar. También puedes encontrar toda la información nutricional de cada uno de los platos, siendo muy útil para preparar la lista de la compra y programar menús. ¡Todo!