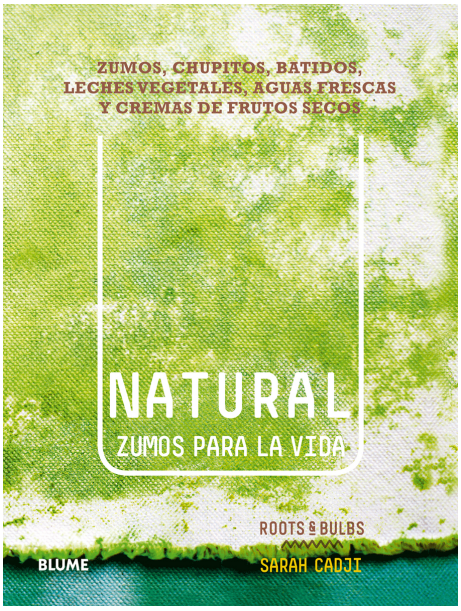

Sarah, Cadji
de Roots & Bulbs trabajó en el sector de las finanzas durante diez años, hasta que en 2010 cayó enferma. Agotada por las dietas y los fármacos que le recetaban los médicos, comenzó a investigar sobre alimentación y, específicamente, sobre los beneficios para la salud de los zumos de vegetales. Tras varios años de investigación y un curso de nutrición, dejó su trabajo decidida a llevar una vida más sana. En enero de 2014 abrió Roots & Bulbs, el primer bar de zumos prensados en frío, en Marylebone (Londres). Le siguió su segundo establecimiento, inaugurado en octubre de 2014 en South Kensington. Y existen planes para abrir un tercer Roots & Bulbs próximamente.

Natural. Zumos para la vida

Autor: Sarah, Cadji

Bebidas no alcohólicas

Blume
ISBN: 978-84-16138-63-0 / Tapa dura / 144pp | 160 x 210 cm
Precio: $ 19.900,00

Es muy sencillo: las verduras son buenas para la salud, no las consumimos en cantidad suficiente y cuando lo hacemos, no siempre las tomamos de la manera correcta. Este libro solo contiene zumos, chupitos, batidos, leches y cremas auténticos y naturales, y le ayudará a integrar los zumos de verduras en su rutina diaria. Las recetas se basan en el principio de que la mayor proporción de zumo procede siempre de verduras y hortalizas crudas, con una pequeña cantidad de fruta, hierbas y especias para aportar sabor. Así, estos zumos constituyen un alimento puro, concentrado y nutritivo. Los zumos, los chupitos, los batidos, las leches y las cremas de este libro le ayudarán a cuidar de su salud e inundarán su sistema con los minerales, las vitaminas y la energía que necesita para el día a día. La dieta a base de vegetales crudos es la más potente, concentrada y rica en nutrientes para los seres humanos. Un modo de vida sencillo, controlable y limpio. Este libro incluye zumos revitalizadores para empezar el día, chupitos para un aporte de energía a medio día, zumos reconstituyentes repletos de nutrientes para reponer el sistema al final de la jornada... determinados ingredientes resultan mucho más útiles para el organismo en momentos específicos del día. La revolución de los zumos ha empezado: esta obra presenta únicamente las recetas más sanas. Cuando los pruebe no podrá prescindir de ellos nunca más

Es muy sencillo: las verduras son buenas para la salud, no las consumimos en cantidad suficiente y cuando lo hacemos, no siempre las tomamos de la manera correcta.