

YOGUI EN LA COCINA

Elaine Gavalas

índice del libro

INTRODUCCIÓN

SINÓNIMOS

INTRODUCCIÓN

PARTE 1

COMER AL ESTILO YOGUI

- 1.LA DIETA YÓGUICA
- 2.LA NUTRICIÓN EN EL YOGA
- 3.LA DESPENSA DEL YOGUI
- 4.EJERCICIOS DE YOGA EN LA COCINA

PARTE 2

LAS RECETAS

5. APERITIVOS YÓGUICOS
6. SOPAS YÓGUICAS
7. ENSALADAS YÓGUICAS
8. VERDURAS YÓGUICAS
9. GRANOS, LEGUMBRES Y SOYA YÓGUICOS
10. ZUMOS Y ELIXIRES YÓGUICOS
11. POSTRES YÓGUICO

ÍNDICE