

GLÚTEN FREE



**O que você precisa saber +
Receitas Deliciosas**

LeBooks

Glúten Free: O que você precisa saber + receitas deliciosas (Alimentação Saudável)

Glúten é uma substância composta de amido encontrada em cereais, como o trigo o centeio, aveia e a cevada. Apesar de importante para a alimentação, o glúten pode causar rejeição no intestino de algumas pessoas ocasionando reações alérgicas. Atualmente a indústria vem tentando se adaptar à nova demanda do "sem glúten" em função da disseminação desse assunto entre a população, mas é preciso cuidado! Produtos sem glúten, podem ser ricos em gorduras, açúcares e conservantes, além de outros aditivos mais tóxicos e além disso, a eliminação de muitos cereais de uma dieta pode trazer danos no ponto de vista nutricional. Neste ebook você terá as respostas para estas e muitas outras questões relacionadas ao glúten tais como: o que é glúten, doença celíaca e intolerância a lactose, os males e benefícios de alimentos com glúten, quais são os alimentos sem glúten, entre outras. E além de ganhar conhecimento, vai também aprender a preparar várias receitas deliciosas glúten free e uma dieta sem glúten para 10 dias.

[Clique aqui para obter este livro](#)