

## Bem Comer Bem Viver apresenta receitas sem glúten, sem lactose e sem açúcar

Pela primeira vez no país, livro traz proposta para quem tem restrição aos elementos, é portador de diabetes ou busca por hábitos mais saudáveis.

**24/06/2013 20:48:06**

“Um livro para você curtir e seguir seus passos na direção do bem estar e da longevidade”, é com estas palavras que Martha Baggio, a autora, descreve seu mais novo projeto.

Em Bem Comer Bem Viver são apresentadas mais de 300 receitas caseiras, das quais 90% são sem glúten e 100% sem açúcar e lactose. De acordo com Martha, que é formada em gastronomia e passou dois anos testando todas as receitas acompanhada de duas nutricionistas, “o livro inclui receitas específicas elaboradas com soja, biomassa de banana verde, quinoa, farinha sem glúten e lactose, e tapioca (farinha). Constam nas receitas petiscos, saladas, sopas, carnes, peixes, frutos do mar, aves, acompanhamentos, massas, pães, gelatinas, flans, geleias, bolos, compotas, tortas, sorvetes e diversos. E o principal: elas são de fácil preparo, cuidadosamente elaboradas e testadas uma a uma para atender ao objetivo a que se propõem: comida saudável e saborosa”, relata.

O livro traz também, além da indicação nutricional de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras; itens sobre alimentos funcionais, ervas e especiarias, diferenças entre diet e light, adoçantes, entre outros. “As receitas são todas direcionadas ao Controle de Peso, aos Intolerantes ou Alérgicos ao Glúten ou ao Leite de Vaca, aos Portadores de Diabetes e aos que buscam uma alimentação equilibrada e balanceada com o prazer de uma boa mesa”, conta a autora.

Todo este trabalho foi criteriosamente verificado pelas nutricionistas Dra. Magali Rogge Mugnaini Abrão e Dra. Inez Campedelli Martensen.

A autora

No histórico de vida de Martha Baggio existe a pré-disposição à obesidade e ao diabetes e outras doenças relacionadas à alergia e ao reumatismo. Fugindo da síndrome metabólica e caminhando lado a lado com estes problemas, mas sempre tentando superá-los, ela se propôs ao desafio de escrever um livro de receitas, provando que é possível levar uma vida perfeitamente normal, sem privações e com muito mais qualidade.

Uma verdadeira lição de vida: bem alimentar-se para bem viver.