

Food Pharmacy : kokboken PDF E-BOK

Lina Nertby Aurell



Författare: Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789174246827

Språk: Svenska

Filstorlek: 2820 KB

BESKRIVNING

Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier, hjältar i köket, antioxidanter och vetenskapliga studier (och så var det något om Star Wars också). Här är kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta. Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott. Här finns måltider för alla tillfällen: snabba vardagsrätter, lyxigare fine dining-rätter och närande smoothies. Vad sägs om recept på den optimala middagssmoothien, idévärldens lasagne och världens godaste brownie? Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla. Och den bygger på exakt de råd alla experter faktiskt är överens om - ät mycket grönsaker och skippa sockret! Lina Nerby Aurell och Mia Clase driver den välbesökta och omtyckta hälsobloggen och podden Food Pharmacy. År 2016 utkom den omåttligt populära boken med samma namn.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Food Pharmacy - kokboken - biblioteket.stockholm.se**

Pris: 58 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Food Pharmacy - kokboken av Mia Clase, Lina Nertby Aurell (ISBN 9789174247671) hos Adlibris. Fraktfritt över ...

Food Pharmacy : kokboken - Mia Clase, Lina Nertby Aurell - Bok ...

Food Pharmacy - Kokboken En kokbok som förenklar vardagen för alla som vill satsa på att äta näringsrik kost och äta mat som gör tarmfloran gott och håller ...

Köp Food Pharmacy - Kokboken på Gymgrossisten.com. Prisgaranti & Fri retur.

Food Pharmacy - Kokboken En kokbok som förenklar vardagen för alla som vill satsa på att äta näringsrik kost och äta mat som gör tarmfloran gott och håller ...

LÄS MER