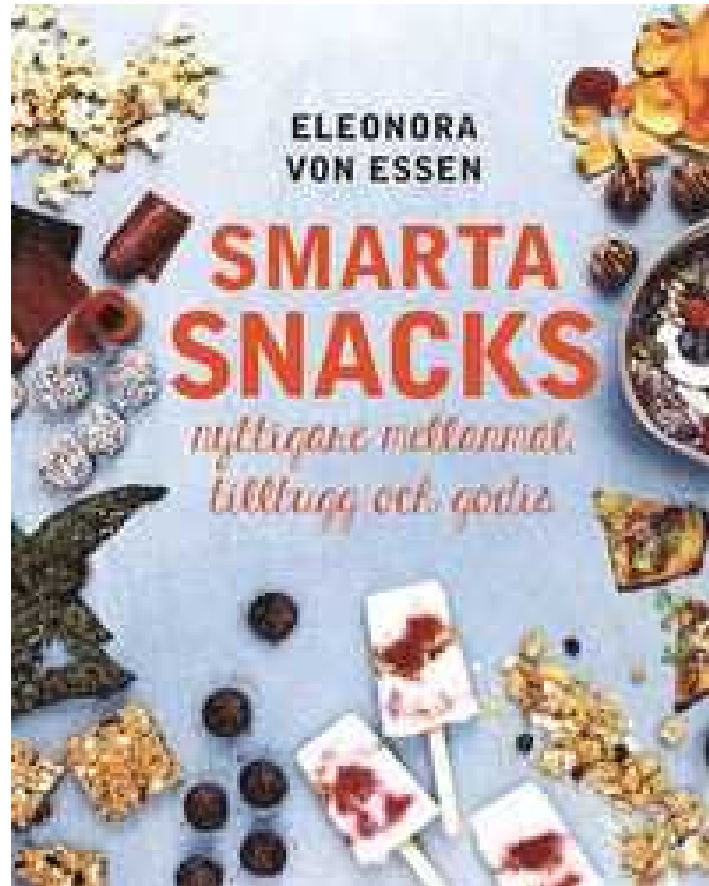


Tags: Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis ladda ner pdf e-bok; Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis las online bok; Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis MOBI download; Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis e-bok apple; Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis bok pdf svenska; Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis epub books download

Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tillugg och godis PDF E-BOK

Eleonora Von Essen



Författare: Eleonora Von Essen

ISBN-10: 9789176175231

Språk: Svenska

Filstorlek: 1166 KB

BESKRIVNING

Nyttigare mellanmål, tilltugg och godis. Att äta mellan måltiderna behöver inte vara dåligt. Tvärtom kan det vara mycket bra. Många behöver den extra energin och mår bättre av att äta små mål oftare. Det viktiga är naturligtvis att inte låta dem små energimålen bestå av mer socker än näringsämnen. Välj snacks, godis och mellanmål som tillför kroppen något bra, och som du kan mumsa på med gott samvete. I Smarta snacks hjälper Eleonora von Essen dig att planera och förbereda dig så att du står hälsosamt rustad för en stressig vardag med nödvändigt småätande. Ta bort det raffinerade sockret, tillsatserna och de snabba, tomma kolhydraterna och byt dem mot frukt, bär, fröer, grönsaker, nötter och andra naturliga godsaker i stället så ger du dig själv en belöning på riktigt. Men gott ska det vara!

Bokens kapitel: Bollar & bars
Frukt & bär
Grönsaker & bönor
Fryst & pinnar
Kex & röror
Chips & popcorn
Godisbitar & choklad
Nötter & frön

Eleonora von Essen är receptkreatör och matstylist och har tidigare gett ut kokböckerna Bjud hem! och Flexitarianens kokbok. Hon vurmar för enkel och god mat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Essen Eleonora von - Smarta Snacks - Nyttigare Mellanmål, Tilltugg Och ...

Fri Frakt 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Smarta snacks 9789176175231 från Sveriges största fyndvaruhus. Passa på att fynda redan idag!

8 nyttiga snacks att äta i stället för godis - Mitt kök

Nyttigare mellanmål, tilltugg och godis. Att äta mellan måltiderna behöver inte vara dåligt. Tvärtom kan det vara mycket bra. Många behöver den extra energin ...

Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tilltugg och godis - Eleonora Von ...

Gör en bra affär på Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis (Inbunden, 2016) Lägst pris just nu 127 kr bland 9 st butiker. Varje månad hjälper ...

Smarta snacks : nyttigare mellanmål, tilltugg och godis

LÄS MER