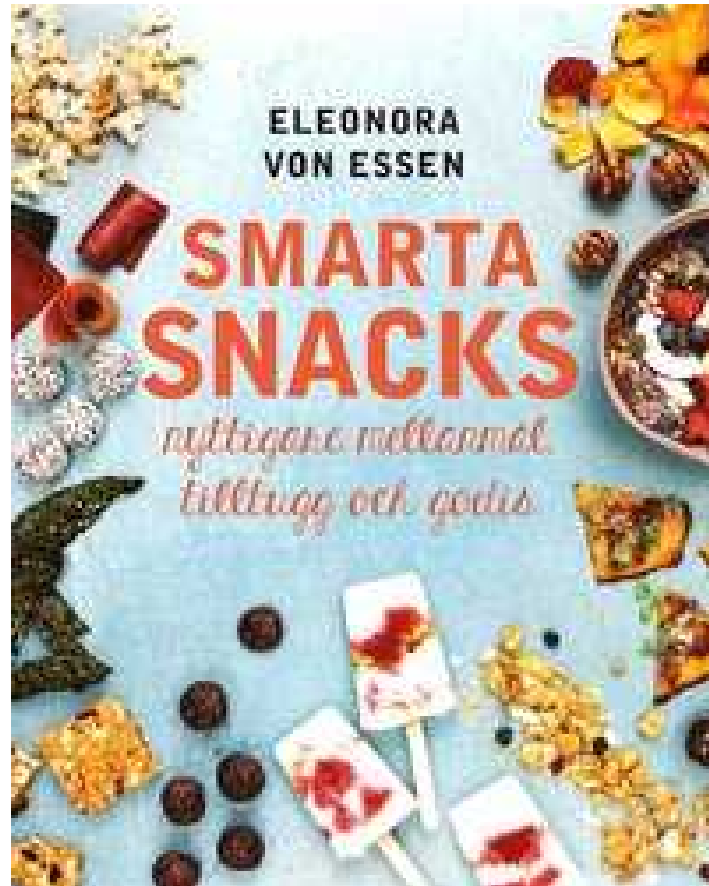


Tags: Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis bok pdf svenska; Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis las online bok; Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis e-bok apple; Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis ladda ner pdf e-bok; Smarta snacks: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

---

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

Eleonora Von Essen



Författare: Eleonora Von Essen

ISBN-10: 9789176175934

Språk: Svenska

Filstorlek: 3117 KB

## BESKRIVNING

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 OMDEN HÄR BOKEN?

### **Boktipset - Smarta snacks**

Tolv nyttigare snacks till tevesoffan. Hälsa 15 februari, 2013. Nu är det helg igen och många är vi som gillar att koppla av framför TV:n med något gott att ...

### **Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis (Inbunden, 2016 ...**

... blodsocker att åka berg- och dalbana. Fiberrika tilltugg som kombineras med ... ett nyttigt snacks. ... smarta råd och tips från våra ...

### **Nyttiga snacks - recept - Mitt kök - [mittkok.expressen.se](http://mittkok.expressen.se)**

Receptet kommer från mitt bibbalån Smarta snacks nyttigare mellanmål, tilltugg och godis av Eleonora Von Essen. Cashew- och sesamfudge med ingefära.

**Smarta snacks: nyttigare mellanmål, tilltugg och godis**

***LÄS MER***