

Eat Clean : kokboken PDF E-BOK

Kristina Andersson



Författare: Kristina Andersson

ISBN-10: 9789176177839

Språk: Svenska

Filstorlek: 2560 KB

BESKRIVNING

Kristina Andersson är ett av Sveriges tyngsta namn inom kost och hälsa. Hon är näringsfysiolog och har en magisterexamen i nutrition. För dem som inte känner till henne blir det snabbt uppenbart att hon besitter en gedigen kunskap och inte låter sig svepas med av hälsotrender som vilar på lösa grunder. Dessutom förmedlar Kristina Andersson näringslära på ett briljant sätt. Hon förenklar utan att fördumma och hennes sunda filosofi gör det lätt att börja leva så hälsosamt man bara förmår. Kristina Anderssons förra bok, *Eat Clean*, blev en storsäljare. *Eat Clean*: kokboken följer upp med fler tips, handfasta råd och - som namnet antyder - innehåller betydligt fler recept än förra boken. Här får du fakta som inspirerar till nya matvanor så att du kan påverka hur du mår genom maten du äter. Tack vare bokens alla recept blir det också lättare att praktiskt ta steget och börja äta 'clean'. Detta gör *Eat Clean*: Kokboken till den kompletta guiden till maten som stärker ditt immunförsvar, skyddar mot sjukdomar och ökar din prestationsförmåga. Kort sagt, du behöver ingen annan bok för att verkligen leva och äta hälsosamt. Kristina Andersson vill inspirera till bättre matvanor och hon visar att det inte är svårt - för det behöver inte vara perfekt! Hennes inställning till maten vi äter är befriande. Det handlar inte om att krångla till det och slå knut på sig själv. Visst, du kan baka kakor på kikärter, men vad är du ute efter? Att få i dig mer kikärter eller goda kakor? Om det är goda, smöriga kakor du är ute efter, så ta en kaka i stället. Då kommer du att bli mer tillfredsställd. Denna filosofi kallar Kristina Andersson 'Return on Investment'. Vilka investeringar är värda insatsen? Det gäller att balansera smak, näringsämnen och tillfredsställelse. På liknande sätt visar Kristina Andersson vilka råvaror som är värda att lägga krutet på. Vilka varor ska du först och främst byta ut mot andra? Med pedagogiska listor visar hon hur man ska tänka och hur man kan åstadkomma största möjliga förändring med minsta möjliga insats. Vilka eko-varor ska du prioritera? När är det värt att byta ut sockret? När är det bättre med hemmagjort pålägg?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Eat clean - kokboken - biblioteket.stockholm.se

Här presenteras eatclean recept på hälsosamma och nyttiga godsaker för våra största högtider. Baka för jul, nyår, påsk och midsommar men även till vardags!

Eat Clean : kokboken av Kristina Andersson - LitteraturMagazinet

Gör en bra affär på Eat Clean: kokboken (E-bok, 2016) Lägst pris just nu 76 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

Eat Clean : kokboken - Kristina Andersson - ebok (9789176177839 ...

2016. Köp Eat Clean : kokboken (9789176177839) av Kristina Andersson på campusbokhandeln.se

LÄS MER