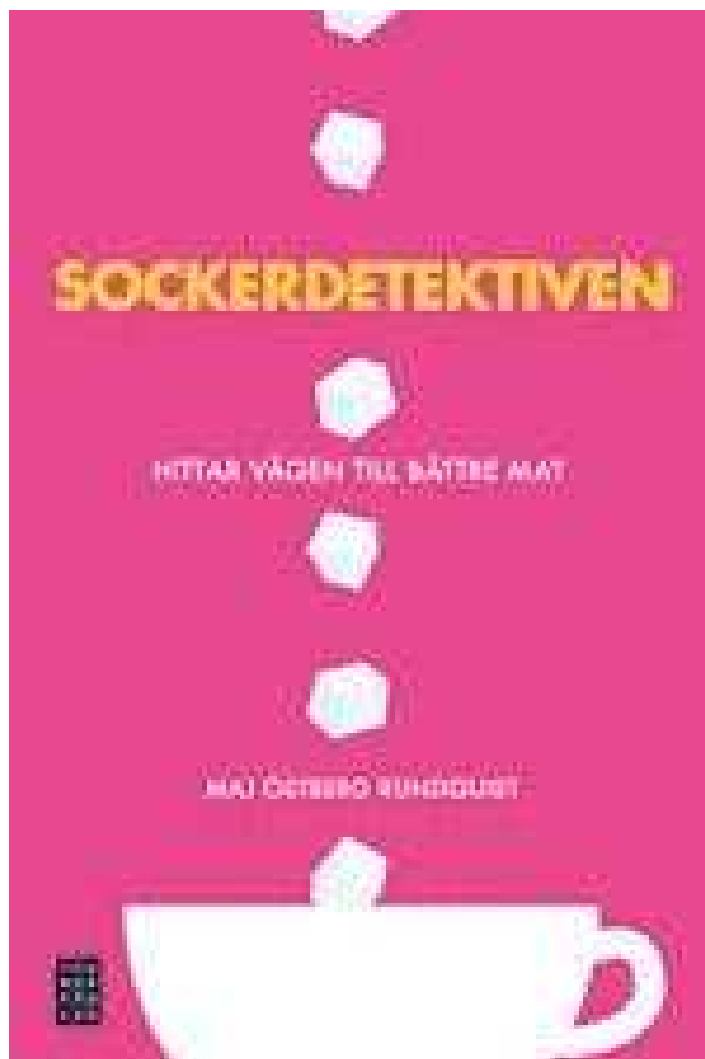


Sockerdetektiven PDF E-BOK

Maj Östberg Rundquist



Författare: Maj Östberg Rundquist

ISBN-10: 9789153430100

Språk: Svenska

Filstorlek: 1347 KB

BESKRIVNING

Bli en sockerdetektiv, du också! Den som har koll på sockret och utesluter matvaror med tillsatt socker går fri från de värsta matfällorna. Praktiskt, eller hur? Den här boken handlar om de olika typer av socker som vi äter mer och mer av i vårt dagliga liv. Ibland äter vi socker medvetet, som när vi lägger sockerbitar i kaffet, och ibland dricker vi socker i form av läsk och saft. Men socker finns till allra största delen i väldigt många matvaror som vi äter utan att reflektera speciellt mycket över sockerinnehållet. Socker och andra raffinerade kolhydrater bidrar till många av nutidens s.k. livsstilssjukdomar. Så länge sockrade produkter efterfrågas av oss konsumenter kommer livsmedelsindustrin fortsätta att tillverka och sälja dem. Genom att bli en medveten konsument går det att på sikt minska sin sockerkonsumtion och bara använda socker som en avsiktlig men sällsynt krydda. Det som kan vara lite komplicerat i sammanhanget är att socker inte alltid heter socker. Men den som lär sig de sockernamn som beskrivs i Sockerdetektiven har kommit en bra bit på väg! Sockerdetektiven går igenom vad man som konsument ska tänka på när det gäller olika matvaror. Sockerdetektiven tipsar också om bra matvaror och varnar för produkter med ett högt innehåll av socker. Maj Östberg Rundquist är licensierad kostrådgivare och hälsopedagog, och har som måtto att det ska vara enkelt och roligt att leva sunt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

sockerdetektiven | louisechf

Honey & Zacharias lär känna Sockerdetektiven.pdf --- Maj Östberg Rundquist --- 9789163776243 känns det att "A tender trap" redan är så. "Tupelo honey.

Sockerdetektiven: Amazon.co.uk: Maj Östberg Rundquist, Ann Nyström ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Kosttillskott - Sockerdetektiven

Jag fick min timmes verklighetsflykt tidigare idag runt lunch. Funderade på att köra en gymkväll ikväll, men har suttit i telefon och med pappersarbete i snart ...

LÄS MER