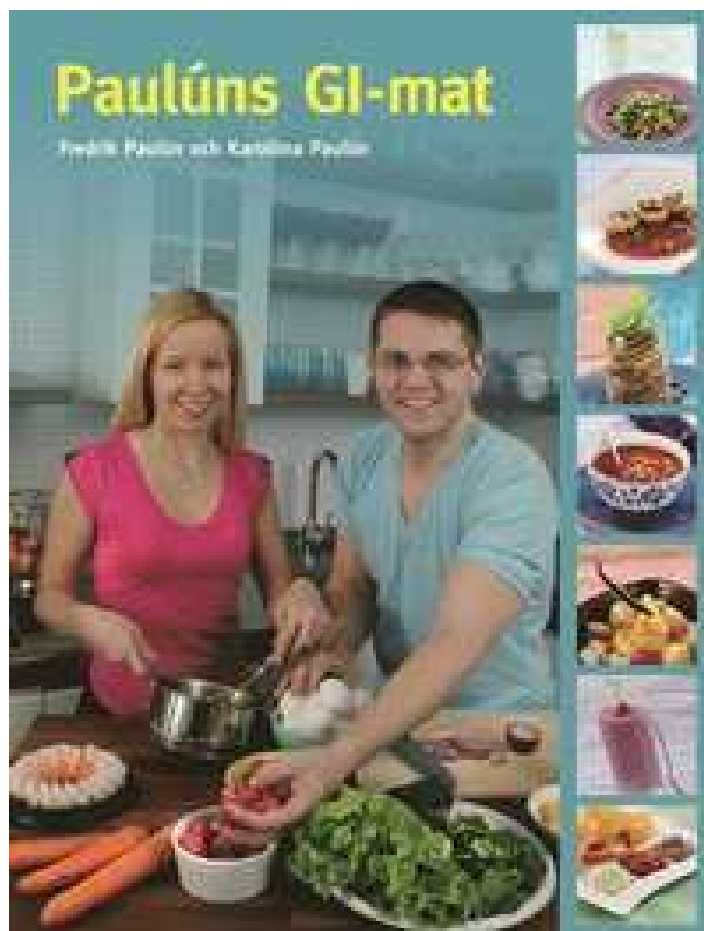


## **Paulúns GI-mat PDF E-BOK**

**Martin Brunnberg,Fredrik Paulún**



Författare: Martin Brunnberg,Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789185225651

Språk: Svenska

Filstorlek: 3432 KB

## BESKRIVNING

Vill du äta gott, nyttigt och färgrikt? Fredrik Paulún har skrivit flera böcker om näringslära; han är en mästare på att förvandla komplicerade fakta och vetenskapliga termer till något vi alla kan förstå och ha nytta av. Men riktigt bra blir teorin först när man även kan tillämpa den i sin vardag. I Paulúns GI-mat har Fredrik tillsammans med sin fru Karoliina samlat alla deras favoritrecept. Boken innehåller just den mat de själva lagar, och därför finns här många supernyttiga men snabblagade recept som passar bra i den stressiga vardagen, allt från läckra soppor till mustiga höstgrytor och nyttiga efterrätter. Alla rätter är näringsmässigt välbalanserade och har gott om vitaminer, mineraler och antioxidanter. Dessutom ger Fredrik personliga kommentarer till alla recept samt berättar vilket GI maten har. Paulúns GI-mat innehåller massor av nyttig och god mat, tillagad av hälsosamma råvaror som skapar kompletta, smakrika måltider och ger dig den energi du behöver. Eftersom de flesta rätterna tillagas utan laktos och gluten passar denna kokbok i stort sett alla. Ur innehållet: Basilikadoftande linssoppa Kyckling med spenatpasta och fetaost Lax med rotfruktsplockepinn Tonfisk och olivomelett Enkel paella Jessicas asiatiska quinoasallad Fettförbrännarlax Spenatplättar Höstbiffar med tzatziki Majssnacks med tre dipprör Varm fruktsallad med kokosyoghurt Fredrik Paulún är en av Sveriges mest kända författare inom näringslära och är känd från både radio och tv. Hans böcker har hittills sålt i över 500 000 exemplar och flera av dem har översatts till flera olika språk. Fredrik föreläser i hela Norden om träning, näringslära och hälsa, och han skriver regelbundet för ett flertal tidningar, däribland Expressen. På hans välbesökta hemsida [www.paulun.se](http://www.paulun.se) kan du läsa mer om hans verksamhet. Karoliina Paulún är sedan 2000 gift med Fredrik. Hon driver Sveriges enda specialbokhandel med inriktning på hälsa, kost och träning där hon handplockar de bästa böckerna inom området, men även andra produkter som kosttillskott, mätutrustning och hemträningsprodukter.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Paulúns - Vi hjälper dig att äta och må bra - Paulúns**

Pauluns gi mat - 5 läckra GI-recept! - Hemmets Journal

### **Pauluns GI-mat | Paulun Fredrik | 110 SEK**

Paulúns GI-frallor. Härligt recept på mjuka bullar fulla av nyttigheter, bröden får smak av bland annat solrosfrön, sesamfrön och linfrön, ...

### **Paulúns GI-mat - Karoliina Paulún • Fredrik Paulún - Bok ...**

Paulúns GI-mat.pdf --- Fredrik Paulún --- 9789173630276 Paulúns GI-mat PDF E-BOK Fredrik Paulú:  
TAGS: Paulúns GI-mat pdf download, Paulúns GI-mat ladda ner ...

***LÄS MER***