

Tags: Frisk med LCHF: luncher och smårätter MOBI download; Frisk med LCHF: luncher och smårätter e-bok apple; Frisk med LCHF: luncher och smårätter ladda ner pdf e-bok; Frisk med LCHF: luncher och smårätter las online bok; Frisk med LCHF: luncher och smårätter epub books download; Frisk med LCHF: luncher och smårätter bok pdf svenska

---

## **Frisk med LCHF: luncher och smårätter PDF E-BOK**

**Maria Höglund**



Författare: Maria Höglund

ISBN-10: 9789172412378

Språk: Svenska

Filstorlek: 1506 KB

## BESKRIVNING

Femtio kolhydratsnåla smårätter - utan gluten, socker och jäst Frukost, lunch och andra mindre måltider kan vara svåra att variera när du äter lågkolhydratkost. Att avstå från bröd tycker många är det svåraste. Här är lösningen! Femtio nya, läckra och nyttiga recept på rätter där bröd, kex, våfflor, pajer, soppor, hamburgare, sallader, kycklingnuggets, pizza ingår. Enligt en undersökning våren 2011, utförd av Demoskop, uppgav 23 procent av svenska folket att de helt eller delvis följde kostråden som är förknippade med LCHF (lite kolhydrater och mycket animaliskt fett). Hundratusentals svenskar har fått en bättre vardag, fri från besvär och sjukdomar, genom att lägga om sin kosthållning till LCHF. Ur innehållet: Varför bör du äta LCHF? Vad bör du dricka när du väljer LCHF? Inköpsguide allt du behöver ha hemma. Så planerar du matlådan till jobbet. Sofie Hexeberg är läkare och kostexpert. Hon är medicine doktor och har i sin forskning studerat vilka effekter som fett, fibrer och kolesterol har på blodfetter, hjärta och hjärtats funktion. Hon behandlar patienter med diabetes, migrän, psoriasis, högt blodtryck, övervikt och hormonrelaterade besvär genom att ordinera kost med mindre kolhydrater och mer fett. Tidigare böcker på Optimal Förlag: Nytt liv med riktig mat (2010) och Frisk med LCHF 100 recept med riktig mat (2011). Birthe Storaker är dietist och utbildningsansvarig vid Dr. Hexebergs klinik

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

**Frisk med LCHF luncher o smårätter, alla recept.. (338495274) ☐ Köp på ...**

Köp online Frisk med LCHF luncher o smårätter, alla rece.. (338495274) Träning och vikt - Hälsoprodukter ☐ Skick: Begagnad Fri Frakt Auktion ...

**Hexeberg sofie - frisk med lchf - luncher och smårätter - (inbunden ...**

» Köp Sofies bok med recept "Frisk med LCHF - luncher och smårätter" här för 55 kr. Hexebergs hemsida

**Frisk med LCHF. Luncher & Smårätter. | Kollega**

Frisk med LCHF : luncher och smårätter Hälsa och Livsstil: Amazon.es: Sofie Hexeberg, Birthe Storaker, Elsie Formgren, Sten Sundström, Marte Garman: Libros en ...

**FRISK MED LCHF: LUNCHER OCH SMÅRÄTTER**

**LÄS MER**