

Tags: Maten från min by : ayurveda för din hälsa las online bok; Maten från min by : ayurveda för din hälsa ladda ner pdf e-bok; Maten från min by : ayurveda för din hälsa e-bok apple; Maten från min by : ayurveda för din hälsa epub books download; Maten från min by : ayurveda för din hälsa MOBI download; Maten från min by : ayurveda för din hälsa bok pdf svenska

Maten från min by : ayurveda för din hälsa PDF E-BOK

Janesh Vaidya



Författare: Janesh Vaidya
ISBN-10: 9789113075976
Språk: Svenska
Filstorlek: 3002 KB

BESKRIVNING

Följ med på en matresa till Indien, för härliga smakupplevelser och bättre hälsa. Enligt ayurveda, den indiska hälsoläran och livsfilosofin, bör vi äta enligt vårt dominerande element. I den här vegetariska kokboken finns därför tydliga tabeller som hjälper dig att hitta ditt element och eventuella obalanser, och symboler som guidar till de optimala recepten för just dig. Dessutom får vi tips på hur vi kan anpassa recepten för hela familjen även om elementen skiljer sig åt. Ayurvedapraktikern Janesh Vaidya bjuder i Maten från min by på mer än 100 härliga och unika recept från sin hembygd, anpassade för svenska råvaror och tillagningssätt. I boken hittas soppor, sallader, curry- och risrätter, biffar, mellanmål, frukostmat, smoothies, juicer och specialiteter från Kerala. Alla recept har komponerats för att skapa bättre balans i kroppen. Rätterna är fria från gluten, laktos, raffinerat socker och animaliska produkter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Maten från min by : Ayurveda för din hälsa - Böcker - CDON.COM

Lär känna din kropp med ayurveda. ... tar du tillbaka kontrollen över din hälsa. ... borta från salt, sur och för kryddig mat som värmer ...

Maten från min by : ayurv... | Janesh Vaidya | 228 SEK

Maten från min by : ayurveda för din hälsa by Vaidya, Janesh Condition: This book is brand new.

Yoga är min terapi : yogaprogram för din kroppstyp baserat på ayurveda ...

Maten från min by : ayurveda för din hälsa (Innbundet) av forfatter Janesh Vaidya. Mat og drikke. Pris kr 269. Se flere bøker fra Janesh Vaidya.

MATEN FRÅN MIN BY : AYURVEDA FÖR DIN HÄLSA

LÄS MER