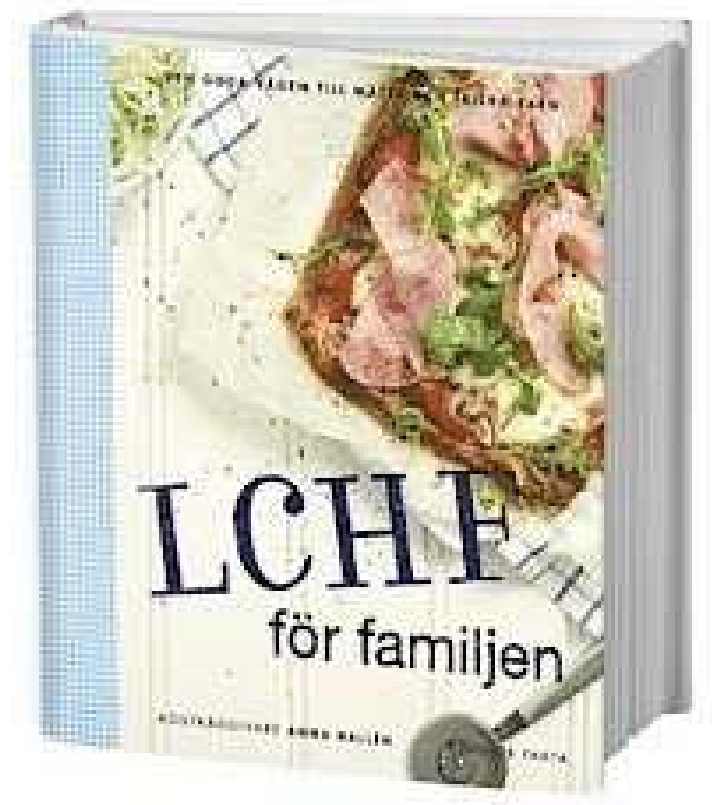


Tags: LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn ladda ner pdf e-bok; LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn epub books download; LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn las online bok; LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn bok pdf svenska; LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn MOBI download; LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn e-bok apple

LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn PDF E-BOK

Anna Hallén,Åse Falkman Fredrikson



Författare: Anna Hallén,Åse Falkman Fredrikson

ISBN-10: 9789174242423

Språk: Svenska

Filstorlek: 2248 KB

BESKRIVNING

Med rätt mat blir dina barn mätta, nöjda och glada. De håller sig sunda och har lagom mycket energi, bra koncentrationsförmåga och ett jämnt humör. Och i förlängningen slipper de våra välfärdssjukdomar. Allt fler upptäcker fördelarna med att minska sitt kolhydratintag och i stället äta lite mer fett. Tjock blir smal, sjuk blir frisk. Men, är LCHF även okej för våra barn? Ja. Varför skulle den mat som allt fler äter och blir friskare och piggare av inte passa barn? Det är ju naturlig mat. Grönsaker i alla former och färger, fisk, fågel, kött och nyttiga fetter. LCHF är ingen mirakelkur, det är bara maten vi är skapta för att äta. Den naturliga kosten. Helt enkelt mat som optimerar barnens (vår allas!) hälsa. Recepten i boken är i barns smak. Recept har skapats för att göra ohälsosamma barnfavoriter till bra val. Men här finns även nya, inspirerande rätter - från picknickmat till en hel meny för barnkalas. Avsnitt: Barn och vikt Godis och läsk, hur gör vi med det? Mat för överaktiva barn Rätt mat för den som leker och tränar Glada magar Tillsatser i mat Recept: Kesofrutti Plättar Våfflor Småfranska Vaniljyoghurt med chruchmüsli Mandelkaka med drottningssylt Kanelbullar Pizza capricciosa Sesampanerade fiskpinnar Tacopaj Kycklingburgare Hamburgare med egen ketchup Bananglass Chokladsås Lördagsgodis i flera varianter

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

lchf för familjen | Birgitta Höglunds mat

2012, Kartonnage. Köp boken LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn hos oss!

Hallén Anna - Lchf För Familjen - Den Goda Vägen Till Mätta Och Friska ...

Buy LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn by Anna Hallén, Petra Waldersten, Jenny Grimsgård (ISBN: 9789174242423) from Amazon's Book Store.

LCHF för familjen: den goda vägen till mätta och friska barn ...

Bakglädje till vardags och fest : baka med LCHF utan socker och mjöl; LCHF för hela familjen : ... LCHF för familjen: Den goda vägen till mätta och friska barn.

LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn

LÄS MER