

Tags: Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter las online bok; Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter bok pdf svenska; Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter MOBI download; Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter e-bok apple; Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter epub books download; Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter ladda ner pdf e-bok

---

## **Häls-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter PDF E-BOK**

**Eliq Maranik**



Författare: Eliq Maranik  
ISBN-10: 9789188397201  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2333 KB

## BESKRIVNING

Oavsett anledning så finns det smoothies för de flesta behov. En välkomponerad hälsosmoothie är uppiggande, renande, stärkande och viktbalanserade. Kroppen stärks och välbefinnandet ökar. I alla tider har människan ätit frukt, bär och grönt för att må bra, men idag äter de allra flesta för lite av de ämnen som kroppen behöver för att upprätthålla god hälsa och vitalitet. Boken innehåller ett femtiotal lättlagade smoothiesrecept som gör att du mår bra och får kroppen i balans. Här finns smoothies för alla smaker. Energirika frukter och bär blandas med nyttiga fibrer, frö- och nötlor, alla sorters nötter och frön, alger, superbärpulver och andra naturliga kosttillskott. Smaka en chai-smoothie, en mango- eller saffran smoothie eller varför inte en björnbär, havre och vanilj-smoothie. Boken innehåller även praktiska och konkreta råd om hur frukt, grönsaker, bär, nötter, kosttillskott och andra ingredienser bör förvaras, vilka hälsoeffekter de ger, vad som går att frysa in och vilka fällor man bör undvika i mataffären, för att nämna några tips. Om författaren: Eliq Maranik har skrivit ett flertal storsäljande mat- och dryckesböcker som fått priser både i Sverige och utomlands. Idag är böckerna översatta till ett tiotal språk och finns utgivna i närmare trettio länder. Hennes "101 Smoothies-underbara fruktdrinkar att njuta av" är såld i över 30 000 exemplar bara i Sverige, vann första pris i sin kategori vid Måltidsakademin och silvermedalj på den internationella Gourmand Awards.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hälso-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter av ...**

Pris: 119 kr. inbunden, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Hälso-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter av Eliq Maranik (ISBN ...

### **Hälso-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter ...**

Oavsett anledning så finns det smoothies för de flesta behov. En välkomponerad hälsosmoothie är uppiggande, renande, stärkande och viktbalanserade. Kroppen ...

### **Hälso-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler och ...**

Gör en bra affär på Hälsosmoothies: boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter (Inbunden, 2017)  
Lägst pris just nu 119 kr bland 8 st butiker. Varje månad ...

**Hälso-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter**

***LÄS MER***