

Tags: Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken MOBI download; Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken bok pdf svenska; Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken ladda ner pdf e-bok; Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken las online bok; Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken e-bok apple; Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken epub books download

---

## Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken PDF E-BOK

Lars-Erik Litsfeldt



Författare: Lars-Erik Litsfeldt

ISBN-10: 9789188429810

Språk: Svenska

Filstorlek: 4819 KB

## BESKRIVNING

Efter succén Låt bönor förändra ditt liv kommer nu uppföljaren i form av en kokbok. Det sägs att det nu släpps en studie i timmen om tarmfloran och hur en bra sådan kan påverka både kropp och psyke till det bättre. I den här vackra kokboken får du lära dig hur du bygger en god tarmflora med hjälp av recept som innehåller resistent stärkelse och probiotika vilka är själva grunden för en god hälsa och vikt. Patrik Olsson är inspirationsgivaren och den som drog igång detta med bönor på allvar. Han och hans flickvän har gjort unika tester på sig själva för att se vad kroppen mår bäst av. Lars-Erik Litsfeldt har ett drygt dussin böcker bakom sig och är snart utgiven på sex språk. Han är välkänd inom LCHF-kretsar och har bland annat som ende skandinaviske bidragsgivare nyligen skrivit ett kapitel till den internationella antologin Diabetes Unpacked. Birgitta Höglund har arbetat som kock i 18 år och är en mycket omtyckt kokboksförfattare. Birgitta var skeptisk till att använda bönor i matlagningen på grund av dess innehåll av kolhydrater. Som tur var provade hon dock så smått och tappade på kort tid fem kilo i vikt och slapp flera klimakteriebesvär. Hon är idag istället en varm anhängare av bönor vilket skiner igenom i de inspirerade recept hon skapat särskilt för denna bok. Recepten har tagits fram för att visa att även traditionella högkolhydraträtter som bröd, smoothies och energibars kan omvandlas till riktigt hälsosamma och sockerfria alternativ med hjälp av bönor, kikärter och linser. Många av recepten i boken är sprungna ur grönsakslandet. Boken platsar lika bra i köket som på soffbordet, mycket tack vare de genomarbetade och vackra matfotona tagna av Veronica Kindblad.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Låt bönor förändra ditt liv - Akademibokhandeln**

Pris: 89 kr. inbunden. Förväntas skickas under v. 9. Förhandsbeställ boken Låt bönor förändra ditt liv : kokboken av Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson ...

### **Bladh by Bladh | Låt bönor förändra ditt liv - Kokboken**

Patrik Olsson och Maria Ahlberg är helt sålda på baljväxter. Nu hoppas de att kokboken "Låt bönor förändra ditt liv" ska vara till hjälp för ...

### **Låt bönor förändra ditt liv - Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson ...**

Efter succén Låt bönor förändra ditt liv kommer nu uppföljaren i form av en kokbok. Det sägs att det nu släpps en studie i timmen om tarmfloran och hur en bra ...

**Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken**

***LÄS MER***